

RYHMÄYTYMISTÄ JA VERTAISTUKEA

Havainnoiva opinnäytetyö ryhmädynamiikan kehittymisestä ja
vertaistuen toteutumisesta vanhempainryhmässä

Mika Rouvinen

Opinnäytetyö, syksy 2013

Diakonia-ammattikorkeakoulu

Sosiaalialan koulutusohjelma

Sosionomi (AMK)

TIIVISTELMÄ

Rouvinen, Mika, RYHMÄYTYMISTÄ JA VERTAISTUKEA -havainnoiva opinnäytetyö ryhmadynamiikan kehittymisestä ja vertaistuen toteutumisesta vanhempainryhmässä. Diak-Etelä, Helsinki 2013. 66 s., 6 liitettä.

Diakonia Ammattikorkeakoulu, Sosiaalialan koulutusohjelma, Sosionomi (AMK)

Opinnäytetyössä tutkittiin osallistuvan havainnoinnin ja teemahaastattelun avulla ryhmadynamiikan kehittymistä ja vertaistuen esiintymistä Itäluotsin ja Itäisen nuorisoseuran yhteisessä vanhempainryhmässä. Aineiston keruu tapahtui kahdeksalla ryhmäkerralla havainnoiden sekä kolmen ryhmäläisen haastatteluilla ryhmän päätyttyä. Lisäksi tutkimuksessa hyödynnettiin myös ryhmästä kerättyä kirjallista palautetta.

Tutkimuksen kautta oli mahdollista todeta, että avaintekijät vertaistuen mahdollistumiseen ovat ryhmäläisten avoimuus ja luottamuksellisuus ryhmässä. Edellä mainitut tekijät saavutettiin panostamalla alun ryhmäytymiseen, jolloin ryhmä tutustui paremmin ja sitä kautta ryhmadynamiikka pääsi edistymään. Näiden kautta ryhmään syntyi tunnelma, jossa osallistujat uskalsivat avautua ja sitä kautta antaa luvan päästä sisälle omaan arkeensa. Opinnäytetyö nostaa esille vertaistukiryhmien hyödyn niin muiden tutkimusten kuin tehdyn tutkimuksen tulosten kautta. Liian usein asiakkaille tuodaan asioita ammattilaisen esittämänä, jolloin saattaa syntyä vastarintaa sekä asiakkaalle tunne siitä, että hänen halutaan toimivan tietyllä tavalla. Vertaistukea hyödyntävässä mallissa asiakkaan on mahdollista saada tukea kokemuspohjaisena vertaiselta, jolloin se on helpompi hyväksyä.

Opinnäytetyö etenee teoriapohjan kautta menetelmien esittelyyn. Itse ryhmäkerrat käydään tarkoituksellisesti läpi, jotta lukijan on mahdollista saada kattava kuva prosessista sekä samalla avata havaintoja, joita kerroilla ilmeni. Haastatteluista nousseet kokemukset ovat myös osana työtä. Lopuksi tuodaan esille tutkimuksesta tehty johtopäätökset sekä opinnäytetyön tekijän omaa pohdintaa.

Asiasanat: vertaisuus, vertaistuki, ryhmadynamiikka, vertaistukiryhmä, osallistuva havainnointi, haastattelututkimus

ABSTRACT

Rouvinen, Mika Group process and peer support – Observational thesis on how group process was developed in parental group and how peer support was shown. 66 p., 6 appendices. Language: Finnish. Helsinki. Autumn 2013. Diaconia University of Applied Sciences. Degree Programme in Social Services , Degree: Bachelor of Social Services.

The aim of the thesis was to explore the development of group dynamics and peer presence in parental group. Selected methods were participant observation and focused interview. The data collection took place in group of eight by observing and interviewing three group members after group had ended. In addition, the study utilized participants written comments about the group process.

According to the results it was possible to conclude that the key elements of enhancing peer support in the parental group were transparency and confidentiality. Through these elements the group atmosphere was created in which participants had the courage to open up and, consequently give other participants the permission to enter into their daily lives. The thesis highlights the benefits of peer support groups.

In this thesis group phases were described to offer the reader a comprehensive picture of the process. As a conclusion, thesis shows that trust between the participants and courage to be open, will let the group dynamics get deeper. That will allow peer support between the participants.

Key words: peer support, group dynamics, parental group, participant observation, interview research

SISÄLTÖ

| | |
|---|----|
| 1 JOHDANTO | 6 |
| 2 RYHMÄDYNAMIIKKA JA VERTAISTUKI | 7 |
| 2.1 Ryhmädynamiikka..... | 7 |
| 2.1.1 Jäseneksi ryhmään..... | 8 |
| 2.1.2 Ryhmän koheesio | 10 |
| 2.2 Vertaistuki | 11 |
| 2.3 Muita tutkimuksia vertaistuesta ja ryhmädynamiikasta | 13 |
| 3 TUTKIMUSKYSYMYKSET, TARKOITUS JA TAVOITTEET | 19 |
| 4 TUTKIMUSYMPÄRISTÖ | 20 |
| 4.1 Itäluotsi | 20 |
| 4.2 Nuorisoasema | 21 |
| 5 MENETELMÄT | 22 |
| 5.1 Osallistuva havainnointi | 22 |
| 5.2 Teemahaastattelu | 23 |
| 5.2.1 Teemahaastattelun rungon muodostuminen..... | 24 |
| 5.2.2 Teemahaastattelun toteutus | 25 |
| 5.2.3 Teemahaastattelun analysointi | 26 |
| 6 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS | 29 |
| 7 VANHEMPAINRYHMÄN PROSESSI..... | 31 |
| 7.1 Ensimmäinen kokoontuminen | 33 |
| 7.2 Paluu omaan nuoruuteen | 35 |
| 7.3 Kehuminen ja kannustus sekä positiivisen palautteen merkitys..... | 38 |
| 7.4 Omien tunteiden hallinta | 41 |
| 7.5 Päihde- ja peliriippuvuudet | 42 |
| 7.6 Nuoren masentuneisuus..... | 44 |
| 7.7 Rajat, rangaistukset ja säännöt | 45 |
| 7.8 Oma jaksaminen, loppuarviointi sekä ryhmän päätöskerta | 46 |

| | |
|--|----|
| 8 RYHMÄLÄISTEN KOKEMUKSIA | 47 |
| 9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA | 52 |
| LÄHTEET | 55 |
| LIITTEET | 57 |
| LIITE 1: Alkuhaastattelun teemakysely | 57 |
| LIITE 2: Lupapyyntö osallistujilta opinnäytetyön tekemiseen ja haastatteluun | 58 |
| LIITE 3: Palautelomake ryhmästä | 59 |
| LIITE 4: Teemahaastattelukysymykset | 60 |
| LIITE 5: Teemahaastatteluanalyysi | 62 |
| LIITE 6: Havaintotaulukko ja analyysi | 65 |

1 JOHDANTO

Nykyajan vanhemmuus on haastavaa, koska vanhemmat joutuvat opettelemaan asioita, joita heillä omassa nuoruudessaan ei ollut. Nämä asiat ovat kuitenkin nuorelle jokapäiväistä arkea. Murrosikäinen nuori saattaa luoda perheelle kriisin, johon vanhemmat kaipaavat tukea selvitäkseen. Murrosikäiselle nuorelle on helpompi saada tukea hänen oireillessaan, mutta usein saatetaan unohtaa vanhempien tukeminen. Vertaistuen kautta on mahdollista tukea vanhempia heidän vanhemmuudessaan, ilman syyllistämistä vaan tarjoamalla tukea ja auttamaan heitä löytämään voimavarojaan. Vanhempainryhmät ovat oiva tapa saattaa apua hakevia vanhempia yhteen, jolloin vertaistuen kautta mahdollistuu apua ja tukea osallistujille. Lisäksi muiden vertaisten kautta heillä on mahdollisuus kuulla ja omaksua uusia toimintatapoja haastaviin tilanteisiin. Vertaistuellisen avun saaminen vaatii ryhmän osallistujilta kuitenkin valmiutta ottaa apua vastaan ja olemaan avoimia omasta elämästään. Tämän saavuttaakseen usein ryhmät kaipaavat jotain ulkopuolista tukea, jotta ryhmädynamiikka pääsisi syvenemään ja sitä kautta vertaistuki mahdollistuu.

Opinnäytetyö kuvaa esille Itäluotsin ja Itäisen nuorisoaseman ensimmäisen yhteisen vanhempainryhmäprosessin kaaren alusta loppuun keskittyen ryhmädynamiikkaan ja vertaistukeen. Ryhmä koostui viidestä äidistä ja kolmesta ohjaajasta. Ryhmän kesto oli kahdeksan kertaa ja sen tavoitteena oli koota vertaistuellinen ryhmä, jossa yhdistävä tekijä oli murrosikäisen nuoren vanhemmuus. Ennakkohaastatteluissa mahdollistettiin ryhmäläisille vaikutusmahdollisuus ryhmän teemoihin, jolloin heille syntyisi osallisuuden tunne, joka osaltaan sitouttaisi heitä prosessiin. Opinnäytetyö kuvaa ryhmän sisältöjä tarkemmin ryhmäkertojen avulla ja pyrkii tuomaan esiin onnistumisia sekä kehittämiskohteita.

Vertaistuen esiintymistä havainnoitiin ryhmäkerroilla osallistuvan havainnoinnin avulla ja kokemuspohjaista aineistoa kerättiin teemahaastatteluiden kautta. Tutkimus tuo esille ryhmädynamiikan ja vertaistuen yhtymäkohtia, joita on hyvä ottaa huomioon vanhempainryhmätoiminnassa. Tavoitteena oli tutkia ryhmässä tapahtuneita ilmiöitä ja tuoda esille asioita, joita vertaistuellisen vanhempainryhmän ohjaajien tulisi ottaa huomioon

ryhmäprosessin aikana ryhmädynamiikan muodostumisen ja vertaistuen esiintymisen kannalta.

2 RYHMÄDYNAMIIKKA JA VERTAISTUKI

Opinnäytetyön teoreettisiksi lähtökohdiksi valikoituivat ryhmädynamiikan muodostuminen ja vertaistuen esiintyminen ryhmässä, koska kyseiset teemat suuressa roolissa vanhempainryhmän prosessissa. Ryhmädynamiikan muodostuminen on tärkeää ryhmäytymisen ja luottamuksellisuuden muodostumisen kannalta, jotka puolestaan vaikuttavat osaltaan vertaistuen esiintymiseen. Avoimuus ja uskallus ottaa vastaan ja antaa vertaistukea vaatii luottamuksellisen ilmapiirin, jota hyvin toteutunut ryhmäytyminen luo.

Opinnäytetyön tarkoituksena on osallistuvan havainnoinnin avulla tutkia ryhmän ryhmädynamiikan kehittymistä ryhmäkertojen aikana sekä myös pohtia vertaistuen esiintymistä ryhmäläisten kesken. Tärkeää on myös selvittää, mitkä asiat vaikuttavat ryhmän aikana edellä mainittujen ilmiöiden toteutumiseen. Vanhempainryhmässä ryhmäytymiseen on äärimmäisen tärkeää panostaa heti alusta lähtien, jotta osallistujat tutustuvat toisiinsa, saavat vuorovaikutusta keskenään sekä aloittavat ryhmädynamiikan syventämisen mahdollisimman pian ryhmän alettua. Ryhmän kesto oli 8 kertaa, joten oli tärkeää saada mahdollisimman hyvä alku, jotta osallistujat saisivat mahdollisimman paljon hyötyä ryhmästä. Ryhmän saavuttaessa avoimuuden ja luottamuksellisuuden ilmapiirin jo alkuvaiheessa, tuottaa se hyviä tuloksia jatkossa. Vertaistuen esiintymisen ja syvyyden tasoon näillä etukäteisvalmisteluilla on suora vaikutus, koska avoimuus ja luottamuksellisuus ryhmässä tukee rohkeutta antaa itsestään enemmän muille ryhmäläisille.

2.1 Ryhmädynamiikka

Ryhmä on joukko ihmisiä, joilla on yhteinen tavoite ja tieto siitä, ketkä ovat sen jäseniä. Ryhmädynamiikalla viitataan ryhmän sisäisiin voimiin, joiden merkitys voi olla hyvin-

kin merkittävä osallistujille. Käsitteellä tarkoitetaan ryhmän käyttäytymistä tavalla, jota ei ole voitu ennakoida yksilöiden perusteella. Ryhmädynamiikka muodostuu vuorovaikutuksesta ryhmään osallistuvien henkilöiden välillä. Ryhmän turvallisuuteen vaikuttava tekijä on kahdenkeskisten vuorovaikutusepisodien määrä eri jäsenten välillä. Ryhmässä vuorovaikutustilanteet perustuvat jäsenten tavoitehakuisuuteen, jolloin heidän pyrkimyksensä on saavuttaa mahdollisimman sopiva asema ja erilaisia etuja. Ryhmän säännöt, sopimukset ja johtajuus ehkäisevät tämänkaltaista yksilön tarpeidentyydyttämispyrkimystä. Pääsääntöisesti ryhmän jäsenet käyttäytyvät hillitysti kokiessaan ryhmän toiminnan oikeudenmukaiseksi ja tasa-arvoiseksi. Ryhmälle ominaista on yhteisen kommunikaatiotavan muodostuminen, mutta myös yhteiset käsitykset ulkopuolisesta maailmasta sekä ryhmän suhteesta siihen. (Kopakkala 2011, 36–38.)

Ryhmien ohjelma tai teemat eivät ole pääosassa vaan se, että ryhmällä on mahdollisuus käsitellä asioita yhdessä. Lisäksi mahdollisuus tuoda esiin omia kokemuksiaan ja verrata niitä toisten ryhmäläisten vastaaviin on erittäin tärkeää. Pääpaino on yleensä ryhmäkeskusteluissa, joiden aiheina voivat olla esimerkiksi osallistujan kokemukset, tunteet tai näkökulmat. Ryhmäkertoja on mahdollista monipuolistaa parityöskentelyllä tai erilaisilla kirjallisilla sekä toiminnallisilla harjoituksilla, joilla mahdollistetaan uusia oivalluksia ja näkökulmia. Ohjaajien roolissa merkityksellistä on hyvä ja toimiva yhteistyö heidän välillään. Heidän tehtävänä on ylläpitää keskustelua, rajata aiheita ja mahdollistaa tasa-arvoinen huomio osallistujille. (Suomen mielenterveysseura 2010, 9–10.)

2.1.1 Jäseneksi ryhmään

Yksilön tehdessä päätöksen ryhmään liittymisestä aiheuttaa se usein erilaisia tunnereaktioita, kuten jännittyneisyyttä, innokkuutta tai jopa stressiä. ”Pelko tuntemattomasta” kuvaa kyseistä reaktiota oivaltavasti. Tutkimusten mukaan samanaikaisesti henkilöllä on työn alla myös muita prosesseja, jotka ovat aiheutuneet ryhmään liittymisestä. Tärkeää on huomioida vaikutukset ryhmän ja yksilön välillä, koska yksilö ei ainoastaan mukaudu ryhmään liittymisestä, vaan myös ryhmä itsessään vaatii sopeutumista muutoksiin. (Brown 2000, 24–25.)

Alkureaktioiden jälkeen alkaa tiedusteluvaihe, jonka aikana osallistujat pyrkivät selvittämään valitsemansa ryhmän potentiaalin suhteessa omiin tarpeisiin. Kyseinen vaihe muodostuu itse valittavissa ryhmissä, joten ryhmät, joiden jäsenyyteen ei ole itse pystynyt vaikuttamaan, kuten sukupuoli tai kulttuuri, eivät kyseistä vaihetta omaa. Näillä ryhmillä on kuitenkin suuri vaikutus ihmiseen. Elämän aikana on kuitenkin erilaisia ryhmiä, joiden jäsenyydestä on mahdollista itse päättää, kuten esimerkiksi harrastus-, poliittiset ja hengelliset ryhmät. Ryhmiin valikoituminen tapahtuu usein etsimällä ryhmä, joka palkitsee eniten ja vie vähiten omia resursseja. Merkittävä asia miettiä, on yhteneväisyys samoihin ryhmiin löytävillä ihmisillä. Heidän näkökulmastaan suotavaa on löytää ryhmä, joka hakee itselleen samankaltaista ”palkintoa” osallistumisestaan. Lopputuloksena voidaan todeta, että ryhmiin valikoitumista voidaan tarkastella kahdesta näkökulmasta, käytännön ja teorian. Käytännön näkökulmasta tarkasteltuna voidaan todeta, että ryhmään harkitsevan tulisi kerätä mahdollisimman paljon etukäteistietoa ryhmästä, jotta hänellä olisi mahdollisimman hyvät edellytykset luoda realistinen kuva ryhmän annista. Toisaalta ryhmiä kokoavat eivät välttämättä halua luoda ennalta liian tarkkaa kuvaa siitä, millaiseksi ryhmä mahdollisesti muotoutuu. Tällä pyritään ennaltaehkäisemään liian optimistinen kuva tulevasta ryhmästä, jotta osallistujan sitoutuminen ei kärsisi todellisuuden ilmetessä. Teoreettisesta näkökulmasta tarkasteltaessa lähdetään liikkeelle siitä oletuksesta, että vaikka ihmisillä on ryhmiin liittyessä päällimmäisenä mielessä hyöty, niin ohjaavana tekijänä voidaan pitää vuorovaikutteisuutta ryhmän sisällä esimerkiksi väittelyn ja sosiaalisen identiteetin kautta. Ryhmään liittyttäessä eräs tärkeä asia, joka kokee muutoksen prosessin aikana, on kuva omasta itsestään. Ryhmään liittyminen haastaa meidät määrittämään oman itsemme, joka osaltaan saattaa vaikuttaa itsetuntoon. Jos ryhmässä oleminen sulautuu osaksi osallistujan minuutta, ovat siinä tapahtuvat muutokset myös vaikuttavia hänen itsearvostukseensa. Ryhmän onnistumisella tai epäonnistumisella on vaikutusta ryhmän jäsenten itsetunnon kohoamiseen tai madaltumiseen. (Brown 2000, 25–28.)

Ryhmädynamiikan muutokset eivät kosketa ainoastaan yksilöä, joka liittyy ryhmään, vaan myös ryhmän muita jäseniä. On mahdollista, että ryhmään liittyttäessä käydään läpi ryhmänä jokin seremonia tai rituaali. Vertaistuki- tai ystäväpohjaisia ryhmissä tämä on harvinaisempaa. Itse seremonia saattaa olla lämmin tervetuloatoivotus, mutta myös jäsenen nolaamista, nimittelyä tai fyysistä pahoinpitelyä. Erilaisilla riiteillä on tarkoitus

ryhmänä osoittaa uuden jäsenen paikka. Edellä mainituilla tavoilla voidaan myös tuoda esille ryhmän sääntöjä ja normeja sekä vaatia osoitusta lojaalisuudesta. Kuitenkin pääasiassa ryhmistä saadut kokemukset ovat positiivisia. Kokonaisuudessaan negatiiviset kokemukset ryhmässä aiheuttavat sitoutumisen ja lojaalisuuden tason madaltumista. (Brown 2000, 30–34; Pennington 2005, 76–78.)

2.1.2 Ryhmän koheesio

Ryhmän koheesiolla tarkoitetaan ”imua”, joka sitouttaa jäsenet ryhmään ja sen toimintaan. Sen kuvaus voisi olla yhtenäiseksi muodostunut ryhmä, joka saa niin paljon tukea ja hyötyä toisistaan, etteivät he halua laiminlyödä ryhmää esimerkiksi turhilla poisjääneillä. Tarkasteltaessa koheesiota ja positiivisia ryhmän sisäisiä suhteita tasavertaisina, on ryhmää helpompaa ja yksinkertaisempaa tutkia. Ryhmäprosessissa parhaimmillaan on mahdollista löytää yhteinen mielipide tai suunta, johon halutaan ryhmänä mennä, mutta välttämättömyys se ei kuitenkaan ole onnistuneen koheesion muodostumisen kannalta. Tavoitepainotteisissa ryhmissä esimerkiksi asetetun maalin saavuttaminen voi olla oletettu prioriteetti, mutta on myös mahdollista, että tavoitteen epäonnistuminen ei välttämättä estä koheesion syntymistä. Tutkimuksissa on todettu, että onnistunut yhteistyö ryhmän sisällä tukee koheesion syntymistä ja positiivinen keskinäinen riippuvuus luo osaltaan parempaa moraalialia ja suorittamista ryhmään. Tärkeää on kuitenkin muistaa, ettei se ole ainoa, joka tukee koheesion syntymistä vaan ryhmän sisäisillä suhteilla on myös suuri merkitys. (Brown 2000, 44–48; Pennington 2005, 83–85.)

Tavoitteen epäonnistumisesta huolimatta ryhmän on mahdollista saavuttaa vahva koheesion taso. Jos ryhmällä on taito kohdata epäonnistuminen positiivisen reaktion kautta, niin on mahdollista, että tällä on eteenpäin vievä vaikutus. Vaatimuksena kyseiselle ryhmäilmiölle on, että jäsenet omaavat vahvan identiteetin suhteessa ryhmään sekä korkean sitoutumisen tason, jotka ovat alun perinkin ohjanneet heitä hakeutumaan jäseniksi. Ilmiössä korostuu ihmistenvälinen samankaltaisuus sekä keskinäisen riippuvuuden hyödyt, joiden kautta koheesio juurtuu ryhmään. Näin ollen jäsenet ovat kiinnittyneet ryhmään niin kauan kun se tyydyttää heidän tarpeensa. Tämänkaltainen sosiaalinen viehätys ja oletus siitä, että se rakentuu ryhmän halusta saavuttaa tietty asema ryhmässä.

Täten jäsenet ovat kiinnostuneita ryhmässä heistä, jotka omaavat oikean aseman eikä niinkään heistä, joiden kanssa olisi muuten yhtäläisyyksiä. (Brown 2000, 49–52.)

Koheesion vaikutusten katsotaan tutkijoiden toimesta olevan pääsääntöisesti positiivia. Ryhmän jäsenten voidaan ymmärtää pitävän toisistaan enemmän, jonka perusteella on mahdollista nähdä heidän olevan onnellisempia ja valmiimpia panostamaan enemmän ryhmässä. Tästä huolimatta asia ei ole niin yksinkertainen, kun pohditaan koheesiopohjaista vuorovaikutussuhdetta. Vaikuttaa siltä, että koheesio, joka perustuu sitoutumiseen ryhmän tavoitteeseen, on tehokkaampaa, kuin henkilöiden väliseen vuorovaikutukseen perustuva. Lisäksi tämänkaltaisen toiminta tuo esiin muitakin etuja, jotka ovat yhteydessä jäsenten identiteettiin osana ryhmää, eikä niinkään henkilöiden välisiin suhteisiin. (Brown 2000, 53–52.)

2.2 Vertaistuki

1990-luvun jälkeen tapahtuneiden yhteiskunnallisten muutosten, kuten julkisen sektorin ostopalvelujen lisääntymisen myötä ja järjestösektorin roolin kasvettua palvelujen tuottajana on alettu korostaa ihmistä oman elämänsä asiantuntijana. Identiteettikysymykset ovat lisänneet kiinnostusta vertaistoimintaan, koska ihmisten ongelmat ovat muuttuneet entistä henkisemmiksi. Vertaistoiminnalla on todettu olevan ennaltaehkäisevä vaikutus, mutta on tärkeää muistaa, ettei se kuitenkaan ole terapiaan verrannollinen tuen muoto. Vertaistuki voi olla osana sosiaali- ja terveystalvveluita sekä tukena ammatilavulle. Lisäksi sillä voi olla yhteiskuntaa uudistava ja kansalaisaktiivisuutta ilmentävä vaikutus. (Holm, Huuskonen, Jyrkämä, Karnell, Laimio, Lehtinen, Myllymaa & Vahtivaara 2010, 11.)

Vertaistuen ja terapian yhteneväisyyksiä on mielenkiintoista pohtia, mutta on tärkeää muistaa, ettei kyse ole samasta asiasta. Terapia on tieteellinen hoitokeino, jossa vastuu hoidosta on ammatillisella, kun taas vertaistuen erityispiirre on vertaisten välisessä vuorovaikutuksessa.

Vertaisuudella tarkoitetaan ihmisten vapaaehtoisuudelle perustuvia elämäkokemusten ja –vaiheiden jakamisia, jolloin samansuuntaiset kokemukset mahdollistavat erilaisten ajatusten, tunteiden ja ongelmien läpikäymisen ja tulkintojen luomisen. Toisin kuin ammattiapu vertaisuus antaa erilaisen mahdollisuuden vaikeidenkin asioiden läpikäymiseen. (Peitsalo 2008, 21.)

Vertaistukiryhmät muodostuivat suosituksi tavaksi käsitellä asioita 1990-luvulla ja niiden sisällöt saattoivat olla hyvin moninaisia. Internetin avulla vertaistukitoiminta on mahdollistunut myös laajoina verkostoina, joita ylläpidetään virtuaalisesti. Vertaistukiryhmiä voidaan jaotella neljäksi ryhmäksi: Käyttäytymisen hallintaan tai muuttumiseen tähtäävät, stressistä selviytymiseen ja keskinäiseen tukeen perustuvat, hengissä säilymiseen suuntautuneet sekä persoonallisuuden kasvuun ja itsensä toteuttamiseen pyrkivät ryhmät. Ryhmissä on usein tietyt normit, joiden mukaan toimitaan, esimerkiksi ryhmän itsensä luomat säännöt. (Pennington 2005, 12–13.) Vertaistuen vaikuttavuus mahdollistuu vertaissuhteen ja ryhmädynamiikan yhdistelmälle, jossa ryhmän jäsenten on sallittua käsitellä yhteisiä asioita ja saada osakseen tukea, ymmärrystä ja hyväksytyksi tulemisen kokemuksia. Kuvaavia teemoja koskien vertaistukiryhmiä, ovat jakaminen ja osallisuus; merkittäviä tekijöitä henkisen hyvinvoinnin kannalta molemmat. Ihmisen hyvinvoinnin rakentumisessa merkittävä rooli on mahdollisuudella jakaa omia kokemuksia, ajatuksia sekä tunteita. Tällöin ihmisellä vapautuu voimavaroja, jotka luovat edellytykset olla hyväksytty juuri sellaisena kuin on. Tärkeä elementti onnistuneessa vertaisryhmäkokemuksessa on mahdollisuus olla oma itsensä, jolloin ei ole tarvetta peitellä omia puutteitaan ja heikkouksiaan, joten yksilöillä on mahdollisuus käsitellä niitä juuri niin kuin ne kokevat. Verratessa vertaissuhdetta tavanomaiseen ihmissuhteeseen voidaan huomata, ettei tämänkaltaisen ajattelu ole normaalia siinä. (Peitsalo 2008, 21–22.)

Vertaistuki on usein yllättävän vaikuttavaa. Ryhmien osallistujat samaistuvat jo alkuvaiheessa muiden tarinoihin eläytyen. He saattavat tavoittaa toistensa tunnetiloja, kokea erilaisia tuntemuksia ja rikastuttavat omaa ajatusmaailmaansa muiden näkemysten kautta. Ohjaajan rooli vertaistukiryhmässä saattaa olla läsnä oleva asioiden esille tuoja teemojen ja kysymysten kautta sekä puheenvuorojen jakaja. Ryhmäläisten yhteenkuuluvuuden tunne saattaa olla todella voimakkaasti aistittavissa. (Suomen mielenterveysseura 2010, 12; Ranssi-Matilainen 2012, 241–242.)

2.3 Muita tutkimuksia vertaistuesta ja ryhmädynamiikasta

Opinnäytetyötä tehdessäni hain reflektiopintaa muista tutkimuksista, joista sain tietoa ja näkemystä muiden tekemistä havainnoista ja tuloksista liittyen vertaistukeen ja ryhmädynamiikkaan, mutta myös käyttämiini menetelmiin. Seuraavana esittelyssä opinnäytetöitä, pro gradu -tutkimuksia sekä väitöskirja, joilla oli oman tutkimukseni kanssa yhteneväisyyttä.

Opinnäytetöitä etsiessäni löysin kaksi erilaista tutkimusta, joiden sisällöt vastasivat omaani. Ensimmäinen on Reetta Hännisen, Petra Juvosen ja Milja Virtasen opinnäytetyö Jyväskylän ammattikorkeakoululle vuodelta 2010: ”Päihdetaustaisten äitien ja heidän lastensa vertaisryhmä - Äitien ajatuksia vertaisuudesta ja osallisuudesta”. Kyseinen opinnäytetyö tuottaa teoreettista tietoa vertaistuesta sekä sen vaikutuksesta vertaistuellisen ryhmän kautta sen osallistujiin. Kyseisen opinnäytetyön käyttämät tutkimusmenetelmät ovat osallistuva havainnointi sekä haastattelu, joten siltäkin osin se luo hyvää peilauspintaa omaani varten.

Opinnäytetyössä ryhmän osallistujat korostavat saaneensa ryhmästä vertaistukea. Tärkeäksi äidit nostavat yhdistävän tekijän olemassa olon, jolloin kaikki kokevat vertaisuutta, koska tietävät muiden kokeneen samankaltaisia asioita. Keskeisiksi sisällöiksi ryhmätoiminnoissa nousivat käytännön vinkit ja neuvot. Myös sukupuolijakaumalla koettiin olleen merkitystä ryhmän avoimuuden kannalta. (Hänninen; Juvonen & Virtanen 2010, 39–42.)

Hännisen, Juvosen ja Virtasen opinnäytetyössä avainsanoja ovat muun muassa vertaisuus ja ryhmän kehittäminen. Vertaisuuden näkökulmasta on tarkoituksena ollut tarjota mahdollisuus päihdetaustaisten äitien sekä heidän lastensa elämänlaatua ja sosiaalista pääomaa, mutta myös rikastuttaa sekä tukea heidän itsetuntonsa vahvistumista. Opinnäytetyön kohderyhmä osallistuja toi kommenttina esille, että oli mukavaa keskustella ja tutustua sellaisen ihmisen kanssa, johon muuten ei olisi välttämättä tullut tilaisuutta. (Hänninen; Juvonen & Virtanen 2010, 55–56.)

Opinnäytetyössä ryhmän osallistujat korostavat saaneensa ryhmästä vertaistukea. Tärkeäksi äidit nostavat yhdistävän tekijän olemassa olon, jolloin kaikki kokevat vertaisuutta, koska tietävät muiden kokeneen samankaltaisia asioita. Keskeisiksi sisällöiksi ryhmätoiminnoissa nousivat käytännön vinkit ja neuvot. Myös sukupuolijakaumalla koettiin olleen merkitystä ryhmän avoimuuden kannalta. (Hänninen; Juvonen & Virtanen 2010, 39–42.)

Kaisa Myllykoski on vuonna 2010 tehnyt opinnäytetyön ”Vertaistukitoiminta kotiäitien jaksamisen tukena” Satakunnan ammattikorkeakoulussa, jossa tutkimusmenetelmänä on osallistuva havainnointi vertaistukiryhmässä.

Myllykosken työssä esille noussut tulos oli, että vertaistukiryhmien vaikutus arjessa jaksamiseen on merkittävä. Toisilta saatu tuki arkeen sekä äitiyteen ja lasten kasvatukseen tukevat äitien jaksamista. Lisäksi olemassa on mahdollisuus solmia uusia ystävyyssuhteita. Äidit tuova myös esille tärkeyttä mahdollisuudesta purkaa asiaa sellaiselle, joka oikeasti ymmärtää ja kuuntelee häntä. Tutkimuksessa tuodaan esille myös vertaistukiryhmän masennusta ennaltaehkäisevän vaikutuksen mahdollisuus. (Myllykoski 2010, 39.) Vertaistukiryhmän arviointia helpottaakseen, tutkija oli luonut palautelomakkeen, jonka avulla hän kysyi kirjallisesti sekä anonymisti osallistujilta palautteen (Myllykoski 2010, 34).

Anu Toijan pro gradu -tutkimus ”Vertaistuen voima - harvinaissairaiden lasten vanhempien kokemuksia vertaistuesta” käsittelee aihettaan muun muassa vertaistuen kautta. Vertaistukea Toija (2011, 12–23) käsittelee monipuolisesti ja usealta eri näkökulmalta, esimerkkeinä muun muassa pienten lasten äitien keskustelut Internetin keskustelupalstoilla sekä sairaan lapsen vanhempien välinen vertaistuki. Tutkimus keskittyy aiheensa mukaisesti vertaistuen osalta sairaan lapsen vanhempien väliseen vertaistukeen.

Tutkimuksen tuloksia Toija (2011) kuvaa vertaistuen kautta seuraavasti: alussa uuden tilanteen kohdatessa ihmistä, syntyy tarve oppia paljon uutta. Tämä huolimatta siitä, että samanaikaisesti henkilöä uuvuttaa jatkuva huoli ja epätietoisuus. Tutkimuksen kohde-ryhmästä nousi yhteiseksi tekijäksi suunnaton tarve tiedonsaantiin sekä keskusteluun, jotta he saisivat haalittua tietoa harvinaisesta sairaudesta sekä tukea sen kanssa sel-

viämiseen. Keskustelun tarpeen kaipuuta kohderyhmä tuotti paljon. (Toija 2011, 29–31.)

Ajatuksia herättävää oli miten Toijan (2011, 30–35) mukaan tutkittavat toivat esiin sitä, että keskustelukumppania harvinaisen sairaan kanssa ei tuntunut löytyvän, mutta kuitenkin he kokivat, että ammattilaisilta saat tieto ja tuki oli korvaamatonta, vaikka tiedon laatu olikin vaihtelevaa. Tästä huolimatta tärkeämmäksi tuen muodoksi nousivat henkilökohtaiset vertaiset, kun heille ilmaantui mahdollisuus heitä hyödyntää.

Sairauden ottaessa suurta tilaa perheiden elämässä toivat osallistujat esille vertaistuen tärkeyttä osana tilanteeseen sopeutumista. Vertaistukea he kuvailivat tutkimuksessa muun muassa hyväksi ja käytännöllisiksi neuvoiksi, vertaisten avulla saaduksi voimavaroiksi sekä tuki arjen asioihin, joita ei lääkäreiltä voinut saada, koska koettiin heidän katsovan asiaa ulkopuolelta. (Toija 2011, 36–43.)

Toisen pro gradu -tason tutkimuksen esittää Tuula Kinnunen tuotoksessaan ”Vertaistuki erityislasten vanhempien voimavarana”. Se sivuaa omaa opinnäytetyötäni vertaistuen kautta.

Vertaistukea tutkija määrittelee samankaltaisessa olevien ihmisten tukiverkostoksi, jonka sisällä yhtäläisien kokemusten kautta verkostoituneet ihmiset jakavat tuntemuksia, emootioita ja kokemuksia saaden vastavuoroista tukea toisiltaan. Ryhmää ohjaava arvo on tasa-arvoisuus, jolla tarkoitetaan ryhmän jäsenten samanarvoisuutta. Ryhmän jäsenten koetaan olevan yhtenäisten kokemusten vuoksi, kykenevämpiä ymmärtämään ja auttamaan toisiaan. Tutkimuksessa kuvataan myös vertaistukiryhmien, myös oma-apuryhmät, määritelmiä ja eri tarkoituksiperiä. Pääasiallisesti vertaistukiryhmän koamisperustana on ollut teema tai ongelma. (Kinnunen 2006, 32–34.)

Tutkimuksessa pohditaan myös sosiaalisen tuen merkitystä perheen voimavarana. Määrittely käynnistyy yksilön suhteen vertaamisesta ryhmään sosiaalisten suhteiden kautta, josta se etenee yhteisön antamaan sosiaaliseen tukeen. Sosiaalinen tuki eli ulkopuolisilta saadut voimavarat ja resurssit, jotka ilmaantuvat kontaktissa muihin. Tutkimuksessa katsotaan sosiaalisen tuen tarpeen syntyvän silloin kun sosiaalinen verkostorakenne

muuttuu. Sosiaalista tukea voi tuottaa yksilön lähipiiri, mutta laajimmillaan jopa kaikki julkiset palvelut viranomaistahoineen. (Kinnunen 2006, 34–37.)

Tutkimuksessaan Kinnunen (2006, 61–66) katsoo vertaistuen merkityksen vanhemmuuden tukemisessa olevan ymmärtäjän ja vertaisen löytämistä. Tällä tarkoitetaan henkilöä, jolle on mahdollista jakaa arjen kokemuksia ja tätä kautta itseensä peilaten saada mahdollisuus ymmärtää itseään ja käytöstään paremmin. Motiiveina vertaisryhmään hakeutumisessa vanhemmilla on esimerkiksi oman ajan- ja puhumisen tarve, joita osaltaan voidaan katsoa ennaltaehkäiseväksi mielenterveystyöksi. Tärkeintä kuitenkin on vertaisuuden kokemus, jonka katsotaan toteutuvan vasta, kun vanhempi löytää toisen ihmisen, jolla on tarpeeksi samankaltainen kokemus kuin hänellä. Vertaistuki mahdollistaa emotionaalisen yhteyden muodostumisen, mutta myös hyväksymisen, täysivaltaistumisen sekä selviytymisen kokemukset.

Kinnunen (2006, 61–114) käsittelee tutkimustuloksissaan monipuolisesti ja yksityiskohtaisesti tutkimuksensa kohderyhmäänsä peilaten, vertaistuen mahdollisuuksia eri näkökulmasta katsottuna. Yhtymäkohtia omaan opinnäytetyöhöni liittyen on paljon.

Hanna Ranssi-Matilainen (2012) sivuaa aiheitani väitöskirjassaan ”Yhdessä sittenkin – kokemukset erokriisistä, vertaistuesta ja muutoksesta parisuhteessa”. Tutkimuksessa kuvaillaan vertais- ja oma-apuryhmätoimintaa, joka lähimmin sivuaa omaa tutkimustani, mutta myös kriisi aiheena koskettaa. Murrosikäisen nuoren oireilu voi myös olla kriisi perheelle.

Tutkija kuvaa vertaistukea sosiaalisen tuen alakäsitteeksi tai sen erityismuodoksi. Vastavuoroisuus on ominaista puhuttaessa vertaisuudesta, koska sitä kohdatessaan on yleistä tuntea sekä antavansa että saavansa tukea. Yhtäläinen elämäntilanne on yhdistävä tekijä usein vertaistukiryhmään hakeutuvilla. Vertaistukiryhmän tarkoituksena on jäsenten välisen emotionaalisen tai informatiivisen tuen jakaminen sekä samankaltaisen elämäntilanteen aiheuttamien asioiden jakaminen. Tiedonvaihdollisen tuen lisäksi vertaistuellisessa toiminnassa esiintyy kokemuspohjaista vuorovaikutusta. Luottamuksen tason noustessa ryhmässä sen jäsenten turvallisuudentunne kohoaa ja sitä kautta he uskaltavat jakaa enemmän itsestään, jolloin ryhmän jäsenet oppivat uusia selviytymistapoja toisil-

taan. Käsiteltäviä sisältöjä saattavat olla yksilöllinen elämänkaari sekä suhteet läheisiin, ystäviin ja perheeseen. Yksilön perimmäisenä ajatuksena on vertaistukiryhmään liittyessään pyrkimys saavuttaa muutos epätydyttävään elämäntilanteeseensa. Muutosprosessi saattaa edetä tasaisesti tai kriisiytymisen kautta ja sen voi aikaansaada jokin toisen ryhmänjäsenen toiminta, lausahdus tai kokemuspohjainen kertomus. Muiden selviytymisen esimerkki luo luottamusta omaan pärjäämiseen ja parempaan tulevaisuuteen, myös silloin kun oma usko horjuu. (Ranssi-Matilainen 2012, 106–109.)

Tutkimuksessaan Ranssi-Matilainen (2012, 227–233) tuo esille tuloksia ja kohderyhmän kokemuksia vertaistukiryhmän merkityksestä kriisistä selviämiseen. Lähtökohtia osallistumiseen on tutkittavilla ollut erilaisia, kuten parisuhteen pelastamisen toive, pakotettuna osallistuminen ja eron ehdoista keskustelemisen halu. Tutkija tuo esille ryhmän osallistujien erilaiset lähtökohdat ja avaa niitä haastattelulainauksen kautta. Eräs osallistuja kuvaa parisuhteen jatkumista tavoiteltuna ihmeenä, jonka vuoksi hän osallistuu ryhmään. Pienryhmätoiminnasta tutkija Ranssi – Matilainen (2012, 233–243) korostaa esille ryhmän sisäisen tuen tärkeyttä verrattuna teoreettisesta aineistosta saatavaan tukeen. Osallistujien kommenttien sekä tutkijan johtopäätösten mukaan sekä teoria että osallistujien saama keskusteluapu pienryhmissä on yhdistelmä, joka tukee ryhmäläisiä oman tavoitteensa saavuttamisessa. Vertaisryhmässä koossapitävä asia on yhdenvertaisuuden tunne, jossa ryhmää kiinteyttävien ja vahvistavien jaettujen tunteiden sekä solidaarisuuden muodostumisen katsotaan rakentuvan molemminpuolisen tuen ja yhteistyön varaan. Mielenkiintoista on tutkijan esiin tuoma ryhmänohjaajan roolin merkitys. Ohjaajalla on päätehtävänä säädellä ryhmädynamiikkaa ja täten taata, että asetetut tavoitteet mahdollistuvat ryhmän sisäisessä vuorovaikutuksessa. Auktoriteettiasemaan joutuminen on ohjaajalle mahdollista, mutta pääasiallisena tavoitteena on saada ryhmä itseohjautuvaksi. Näin ollen ryhmän vetäjän on mahdollista jäädä taustatutkijaksi ja nostaa omaa rooliaan vain tarvittaessa. Vertaistukiryhmän aloittaminen ja lopettaminen ovat vaativimpia osuuksia. Aloittamisvaiheessa luodaan suunta ja tavoitteet sekä haetaan ryhmälle motivaatiota sitoutumiseen. Lopettamisvaiheessa kannustetaan ryhmäläisiä itsenäistymään ja hyödyntämään opittuja taitoja ja kuultuja kokemuksia omassa elämässään.

Valitsemissani tutkimuksissa ovat esillä vertaistuki ja sen hyödyt sekä ryhmätoiminta vertaistuen ympäristönä. Hännisen, Juvosen ja Virtasen (2010) sekä Myllykosken (2010) opinnäytetöissä tuodaan esille vertaistuen vaikuttavuus ryhmässä ja esimerkkinä sen masennusta ennaltaehkäisevä vaikutus. Anu Toija (2006) pro gradu -tutkimuksessaan korostaa vertaistuen voimakkuutta käytännön tukena. Ryhmätoiminnan kautta vanhemmuuden tukemista tuo esiin tutkimuksessaan Kinnunen (2006). Väitöskirjan vertaistuen vaikutuksesta tehnyt Ranssi-Matilainen(2012) tuo voimakkaasti esille vertaistuen hyötyjä tutkimuksessaan. Kaikissa tutkimuksissa tuodaan esille vertaistuki ja ryhmätoiminta yhdessä. Samoin tässäkin opinnäytetyössä on aineiston keräämisessä tapahtunut havainnoinnin osalta. Lisäksi samoja menetelmävalintoja kuin tämän opinnäytetyön tekijä ovat käyttäneet opinnäytetyössään Hänninen, Juvonen ja Virtanen (2010). Tämänkaltaisen yhdistelmän omaavia opinnäytetöitä ja tutkimuksia on paljon, joista vain muutama esitettynä tässä työssä Nämä työt on valikoitu osaksi opinnäytetyötä, koska niissä osoitetaan tulosten kautta vertaistuen vaikuttavuutta yhdistettynä ryhmätoimintaan.

3 TUTKIMUSKYSYMYKSET, TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset olivat: Mitkä tekijät vaikuttavat ryhmädynamiikan muodostumiseen vertaistuellisessa vanhempainryhmässä? Mitkä tekijät mahdollistavat vertaistuen toteutumisen vanhempainryhmässä?

Tavoitteena opinnäytetyössä oli osallistuvan havainnoinnin ja teemahaastattelun avulla tutkia vanhempainryhmän ryhmäytymisprosessia ja tuottaa johtopäätöksiä tulevaisuuden ryhmiä varten. Ryhmässä käsiteltävien teemojen aiheuttamien reaktioiden havainnointi suhteessa vertaistuelliseen keskusteluun liitettiin myös osaksi tutkimusta. Ryhmädynamiikan havainnointi ryhmän turvallisuuden näkökulmasta liitettiin osaksi tutkimusta, jotta saatiin näkyväksi tietoa siitä, mitkä tekijät tukevat luottamuksellisuuden muodostumista ryhmässä.

Tavoitteena oli havainnoinnin avulla kerätä tietoa vertaistuen toteutumisesta ryhmässä. Havainnointi tapahtui ryhmän ohjaamisen ohella muistiinpanoja tehden. Samoin muiden ohjaajien havainnot käytiin läpi ryhmän jälkeisessä purussa. Lisäksi tutkimuksen kautta kerätyt havainnot, osallistujilta saatu palaute sekä haastatteluista nousseet huomiot auttoivat tuottamaan johtopäätöksiä ja kehittämis ehdotuksia mahdollisiin tuleviin vanhempainryhmiin.

4 TUTKIMUSYMPÄRISTÖ

Opinnäytetyö toteutettiin Helsingin Nuorisoasiainkeskuksen Itäluotsin ja Sosiaaliviraston Itäisen nuorisoaseman yhteistyössä toteutetussa vanhempainryhmässä, jossa kohde-ryhmänä oli kuusi osallistuvaa vanhempaa. Ryhmää ohjasi kolme ohjaajaa ja toteutuspaikkana toimi Itäisen nuorisoaseman ryhmätoimintahuone. (Kuva 1)

4.1 Itäluotsi

Luotsi on nuorisotyön malli, jonka lähtökohtana on puuttua nuoren elämään ennaltaehkäisevästi ennen kuin on tarve vahvemmille tukimuodoille. Toimintaa toteutetaan nuorille, jotka tarvitsevat sosiaalista vahvistamista kodin, koulun ja vapaa-ajan sektoreilla. Asiakaslähtöisen toiminnan perustana on verkostotyö, jossa nuoren ympärille kootaan verkosto sekä laaditaan tavoitteellinen ja yksilöllinen tukiohjelma prosessin ajaksi. Luotsin työmenetelmissä huomioidaan nuoren kiinnostuksen kohteet. Luotsiprosessin tavoitteena on sitouttaa nuori toimintaan sekä kokemaan asetetut tavoitteet mielekkäiksi, samalla kun hänen kasvuaan ja kehitystään pyritään ohjaamaan positiivisempaan suuntaan. (Nuorisoasiainkeskus 2012.)

Luotsissa toiminnan peruseriaatteita ovat muiden toimijoiden kanssa tehtävä yhteistyö, nuoren vahvuuksien esiintuonti ja niiden kautta arviointi sekä selkeä työnjako verkostoissa osallistujien välillä. Prosessin loppuvaiheessa arvioinnin suorittavat nuori, huoltaja, luotsin työntekijä sekä muut verkostoon kuuluneet aikuiset. Tavoitteena on luoda prosessin aikana nuorelle tukirakenteet, jotka jäävät hänen elämäänsä myös luotsivuoden jälkeen. Luotsin nuorisotyöntekijät, sosiaaliohjaaja sekä terveydenhoitaja luovat moniammatillisen tiimin, jonka kautta pyritään tukemaan nuoren edun toteutumista sekä hyödyntämään verkostossa olevaa ammattitaitoa. (Nuorisoasiainkeskus 2012.)

4.2 Nuorisoasema

Itäinen ja Pohjoinen nuorisoasema palvelevat 13–17-vuotiaita nuoria, jotka ovat huolissaan omasta tai lähimmäistensä riippuvuudesta esimerkiksi päihteisiin. Myös heidän vanhempansa sekä muut läheiset ovat palvelun piirissä. Nuori voi saada tukea myös perhetilanteeseen, koulunkäyntiin ja yleensä elämään liittyvissä asioissa. 18–23 -vuotiaita nuoria ja heidän vanhempiaan palvelee Helsingin nuorisoasema. Nuorisoasemalta voi hakea apua esimerkiksi peliongelmaan tai liialliseen päihteidenkäyttöön. Palvelut ovat saatavilla myös nuorten vanhemmille ja muille läheisille. Hoitomuotoina käytetään tilanteen ja hoidon arviointia, yksilö-, perhe- ja kriisikeskusteluja, ryhmiä, palveluohjausta vaihtoehtoishoitoja sekä huumeseuloja. Toiminnan periaatteina toimivat avoimuus, luottamuksellisuus, vapaaehtoisuus ja matala kynnys tulla asiakkaaksi. (Sosiaali- ja terveysvirasto 2013.)

Läheisten tuki ja neuvonta kuuluu osana Nuorisoasemien palveluita ja on tarkoitettu riippuvaisongelmaisten läheisille. Tavoitteena on saada luotua tiedostettu suhtautuminen läheisen riippuvaisuusongelmiin. Toiminta koostuu esimerkiksi yksilökeskusteluista työntekijän kanssa, tilanteen kartoituksesta ja jatkohoitoon ohjaamisesta. Palveluun hakeminen tapahtuu oman paikkakunnan päihdepoliklinikalta tai nuorisoasemalta ja on maksutonta. (Sosiaali- ja terveysvirasto 2013.)

5 MENETELMÄT

Opinnäytetyön aineistonkeruun yksi osa-alue on osallistuva havainnointi, jonka avulla on tarkoitus kerätä tietoa ryhmän vanhempien ryhmädynamiikan kehittymisestä sekä vertaistuen toteutumista vanhempainryhmän kokoontumiskertojen aikana. Havainnointi tapahtui ohjaajan roolin ohessa, myös muiden ohjaajien huomioita hyödyntäen. Lisäksi osallistujilta kerättiin kirjallinen palaute, jota hyödynnettiin opinnäytetyössä. Teema-haastattelun avulla haastateltiin kolme osallistujaa, joiden avulla saatiin syvällisempää kokemuseräistä tietoa ryhmään liittyen.

5.1 Osallistuva havainnointi

Osallistuva havainnointi valikoitui menetelmäksi aineistonkeruuseen, koska sen kautta oli mahdollista sekä tutkia, että olla ohjaajana ryhmässä. Menetelmään perehdyttyäni totesin sen myös olevan käytännöllisin tapa hakea aineistoa juuri omiin tutkimuskysymyksiini. Ryhmässä tapahtuvien ilmiöiden havainnointi ja niiden vertaaminen teoriapohjaan herätti ajatuksia ja johtopäätöksiä. Havainnointikohteet on eritelty opinnäytetyössä. (Liite 6)

Osallistuva havainnointi määritellään tutkijan osallistumiseksi kohteen toimintaan osallistujien ehdoilla, mutta kuitenkin yhdessä sen jäsenten kanssa sovitun ajanjakson. Kyseisessä menetelmässä on tavallista havainnoida tutkimuskohdetta ennalta määritellystä teoreettisesta lähtökohdasta. Osallistuvan havainnoinnin edellytyksenä on, että tutkija pääsee osallistumaan kohderyhmään, jolloin ryhmän ja tutkijan välisillä sosiaalisilla suhteilla on merkittävä rooli. (Vilkkä 2006, 44–45.)

Osallistuvassa havainnoinnissa tutkijan tehtävänä on olla aktiivisesti kohderyhmän kanssa, koska sosiaaliset vuorovaikutustilanteet ovat tärkeä osa aineistonkeruuta. On mahdollista myös määritellä erilaisia osallistumisen asteita osallistumattomuudesta täydelliseen osallistumiseen. (Tuomi & Sarajarvi 2009, 82.)

Erään määritelmän kuvaa Martti Grönfors (1982, 92–94) filosofisesta näkökulmasta tarkasteltuna, että vain yhteiskunnan aktiivisena jäsenenä voi käsittää havainnot jokapäiväisen arjen empiirisestä todellisuudesta. Kulttuurisidonnaisen informaation omaksumisen vaatimuksena on teorioiden ja metodien hallinta. Osallistuva havainnointi on tietoista ja suunniteltua osallistumista mahdollisuuksien mukaan tutkittavien toimintaan. Menetelmän tavoitteena on aineiston kerääminen suoraan tilanteesta siihen osallistumisen ohella, kuitenkin ilman tutkijan vaikutusta. Tutkittavien osallistuminen ei kuitenkaan tarkoita vain tilanteita, jossa osallistujat ovat aktiivisia. Hiljaiset hetketkin ovat merkittäviä, koska myös silloin tapahtuu vuorovaikutusta, joka saattaa olla yhtä tärkeää kuin aktiivisempi vuorovaikutus. Havainnoitsijan rooli ei aina voi olla huomaamaton, koska tilanteet saattavat vaatia aktiivistakin osallistumista hetkeen.

Aktiivinen osallistuva havainnointi tuo tutkimukseen tilannekeskeisen, aktiivisen vaikuttamisen ja muutokseen pyrkivän työotteen. Lähtökohtana menetelmällä on työskenteleminen tutkittavien parissa. Ideaalitilanne olisi, jos kohderyhmä alkaisi itsenäisesti tuottaa ja ohjata toimintaansa, jolloin tutkijan rooli muuttuisi tarpeettomaksi. (Vilkkä 2006, 46–47.)

Havaintojen kautta kerätyn aineiston analysointi tapahtui materiaalin kautta opinnäytetyön tekijän taholta, mutta myös ryhmästä nousseen palautteen kautta sekä ohjaajien käymien keskusteluiden pohjalta. Havainnot kirjattiin havaintopäiväkirjaan, josta ne kirjoitettiin opinnäytetyön ryhmäkuvauksiin. Jokaisen kerran jälkeen käytiin myös ohjaajien kesken palautekeskustelut ja havaintojen kirjaaja toi esille keräämänsä aineiston siltä kerralta. Lisäksi ryhmäkerran kirjoittamisen jälkeen saivat muut ohjaajat luettavakseen ja kommentoivaksi sen.

5.2 Teemahaastattelu

Haastattelu toteutettiin teemahaastatteluna, jossa aihepiiriksi valikoituivat seuraaviksi: ryhmädynamiikan esiintyminen ryhmässä sekä vertaistuen kokemus. Teemahaastattelu aineistonkeruumenetelmänä mahdollisti kohdennettujen teemojen kautta lähestymisen. Haastattelukysymykset perustuvat tutkimuskysymyksiin sekä teoriaan. Lisäksi kyseinen

menetelmä on erinomainen, kun haluttiin kerätä kokemuspohjaista tietoa ryhmään liittyen.

Haastattelun käyttöä laadullisessa tutkimuksessa kuvaa Anu Puusa (2011, 74–75) joustavaksi aineenkeruumenetelmäksi, jonka vuoksi se sopii käytettäväksi useisiin tilanteisiin. Haastattelu on menetelmä, joka mahdollistaa henkilön subjektiivisen kokemuksen liittämisen osaksi tutkimusta.

Teemahaastattelun ajatuksena on, että kaikkia yksilön kokemuksia ja ajatusrakenteita on mahdollista tutkia teemahaastattelumenetelmällä. Kyseisen menetelmän etuna on sen tutkittavien elämismaailmaa ja subjektiivisia asioita korostava vaikutus. Lähtökohtana teemahaastattelun valitsemiselle tutkimuksen menetelmäksi on oletus siitä, että haastattavat ovat kokeneet jotain tiettyä. Teemahaastattelun avulla tutkijalla on mahdollisuus syventää ymmärrystään tutkittavasta ilmiöstä. Teemahaastattelussa tutkija on ennalta rajannut osan haastattelun sisällöstä tiettyihin aiheisiin, minkä avulla sen eteneminen on ohjailtavissa, muttei kuitenkaan kokonaan kontrolloitu. Teemahaastattelu etenee aiemmin määriteltyjen teemojen ja apukysymysten varassa. Ihmisten tulkinnat, heidän asioilleen antamat merkitykset sekä niiden esiintyminen vuorovaikutuksessa ovat merkittäviä teemahaastattelun aineistonkeräämisprosessissa. (Puusa 2011, 81.)

Teemahaastattelun onnistumisen kannalta on myös merkittävää tutkijan oma tietämys haastattelun teemoista. Kirjallisuudesta nouseva teoretieto yhdistettynä tutkijan ymmärrykseen kokoavat yhdessä teemarungon rakennusaineet. Menetelmässä tutkittava asia puretaan teemojen avulla pienempiin osiin, joiden sisältöä tutkija analysoi sitten eri näkökulmia hyödyntämällä. (Puusa 2011, 82–83.)

5.2.1 Teemahaastattelun rungon muodostuminen

Haastattelun tarkoituksena on tuottaa aineistoa, josta voidaan luotettavasti tehdä tutkimuksen aiheita koskevia päätelmiä. Suunnitteluvaiheessa tutkijan on tehtävä päätös, mihin hän haastattelulla haluaa pyrkiä eli millaisia päätelmiä hän haluaa tehdä. Teemahaastattelua käytettäessä menetelmänä on teemojen suunnittelu tärkeintä. Vaikka tee-

mahaastattelun runko perustuukin käsiteltyihin teemoihin, on aihetta pohtia mitä kaikkea on tarpeellista käydä läpi haastattelun aikana. (Hirsjärvi & Hurme 1995, 40–41.)

Tutkimukseen liittyvä teoreettinen tietopohja sekä tutkimustieto auttavat hahmottamaan tutkittavaa ilmiötä. Ilmiöiden pääluokat voidaan nähdä myös tutkimuksen teoreettisina peruskäsitteinä. Haastattelurunko laaditaan teema-alueluettelona, jossa teema-alueet teoreettisten pääkäsitteiden tarkennettuja alakäsitteitä. Teema-alueet antavat perustan, jonka pohjalta voidaan jatkaa ja syventää keskustelua tutkimusintressien tarjoamien mahdollisuuksien rajoissa, mutta myös haastateltavan edellytykset ja kiinnostus huomioiden. Teemahaastattelun luonteen mukaisesti kysymystyypit jaetaan sisällöllisesti kahden luokkaan: tosiasiakysymyksiin ja mielipidekysymyksiin. Tosiasiakysymykset nähdään täsmällisinä esivalmisteltuina kysymyksinä, kun taas mielipidekysymykset sisältävät avoimempia. (Hirsjärvi & Hurme 1995, 41–43.)

Opinnäytetyöhön liittyvissä haastatteluissa panostus oli enemmän tunnepohjaisissa mielipidekysymyksissä, jotta haastateltavilla olisi vapaus tuoda esiin kokemuseräistä tietoa. Myös rungossa oli tarkentavia kysymyksiä teemojen alla, mutta haastattelun aikana oli mahdollista esittää lisäkysymyksiä, kuitenkin haastateltavan vastauksia ohjailematta. Teemahaastattelun runko muodostui teoriapohjaan tutustumalla (vrt. 5.2 Teemahaastattelu & 5.2.1 Teemahaastattelun rungon muodostuminen) sekä tutkimuskysymyksiä tarkastelemalla. Näiden kahden vertailun pohjalta tarkastelin, miten voisin kohdentaa teemahaastattelun luonteen mukaisesti kysymykset niin, että saisin haluamaani aineistoa kerättyä. Tavoitteena oli luoda teemoihin perustuva haastattelurunko, mutta kuitenkin niin, että itse haastattelussa keskityttäisiin olennaiseen.

5.2.2 Teemahaastattelun toteutus

Opinnäytetyön teemahaastattelut toteutettiin Itäluotsin tiloissa yhden päivän aikana. Haastatteluita kertyi kolme kappaletta, jotka kaikki toteutuvat sovitusti. Haastattelut sovittiin puhelimitse muutamaa viikkoa aiemmin, minkä jälkeen haastateltavia ei muistutettu asiasta. Osaltaan hyvää kontaktia vanhempiin osoittaa se, että jokainen tuli paikalle hyväntuulisena ja innoissaan. Ennen itse haastattelua varasin hetken keskusteluun

heidän tilanteestaan muuten ja yleisiin kuulumisiin. Tämän koin rentouttavan haastattelua, koska välillämme oli ollut rentoa vuorovaikutusta ennen nauhurin käynnistämistä ja virallisia kysymyksiä. Haastattelutilanteessa tavoitteena oli luoda rauhallinen ja mukava ilmapiiri, jotta keskustelu olisi mahdollisimman avointa ja luontevaa. Tavoitetta tuki haastateltaville ennestään tuttu haastattelija, jolloin ylimääräinen jännitys ei häirinnyt tilannetta. Haastattelun ohessa oli tarjolla kahvia ja naposteltavaa, koska haastateltavat olivat joko menossa töihin tai tulossa sieltä.

Haastattelut sujuivat toiveeni mukaisesti rennosti ja avoimesti vanhempainryhmästä keskustellen. Haastateltavat olivat selkeästi saaneet aikaa miettiä ja analysoida ryhmää, koska aikaa oli kulunut noin neljä kuukautta ryhmän loppumisesta. Haastattelut toivat esille positiivisia asioita ryhmään liittyen, mutta myös kehittämisehdotuksia ja kritiikkiä, minkä tutkimuksen tekijänä koin erittäin hyväksi asiaksi. Haastatteluiden kesto oli keskimäärin 24 minuuttia, jona aikana ehdimme hyvin paneutua tutkimuskysymyksiin eli vertaistukeen ja ryhmädynamiikkaan. Lisäksi kartoitin hieman aiempia kokemuksia vertaistuesta. Erityisen kiinnostavaa ja positiivisesti yllättävää oli vanhempien toive jatkaa ryhmää jatkossa omatoimisesti. Tapaamisen sopimista oli jo yritetty ja jokaisella oli toive saada se onnistumaan. Haastatteluiden ja kirjallisen palautteen kautta näyttäisi siis siltä, että halua tapaamiselle on olemassa.

5.2.3 Teemahaastattelun analysointi

Teemahaastattelu aineistonkeruumuotona on yleensä tuottoisa. Aineiston runsaus ja elämänläheisyys tuottavat antoisan, mutta työlään analysointivaiheen. Analysointi on aikaa vievää, jotta tutkijalla on mahdollista pohtia ja ymmärtää aineiston sisältöä. Analysointi tulisi aloittaa mahdollisimman pian aineiston keruun jälkeen. (Hirsjärvi & Hurme 1995, 108.)

Aineistoin purkamisen ensimmäinen vaihe on nauhojen sisällön tuottaminen kirjalliseen muotoon. Tutkijalla on kaksi tapaa purkaa aineisto: joko sanasta sanaan tai sitten päätelmien ja muuttujien koodaaminen suoraan nauhoista. Itse puhtaaksikirjoitus sanasta sanaan on rutiininomaista, työlästä ja hidasta. Yksi mahdollisuus on hyödyntää teema-

pohjaista lajittelua ja purkaa haastattelut korteille teemoittain. (Hirsjärvi & Hurme 1995, 109–111.)

Jos haastattelua ei litteroida sanantarkasti, olisi suotavaa, että purun tekisi sama henkilö, joka on haastatellut. Tällöin aineisto on tekijälle niin tuttu, että on helpompi tunnistaa teemat haastattelusta ja tehdä päätös tarpeesta kirjoittaa sanantarkkoja dialogeja. Tämänkaltaisessa purussa on ongelmana kokonaisuuden pirstaloituminen käsittelyvaiheessa. (Hirsjärvi & Hurme 1995, 112–113.)

Opinnäytetyön haastattelut litteroitiin sanantarkasti ja aineistoa hyödynnettiin tutkimusta analysoitaessa. Analyysimenetelmäksi valikoitui aineistolähtöinen sisällönanalyysi, koska haastatteluista kerätyn aineiston osuus oli merkittävä tutkimuksen kannalta. Kyseinen menetelmä on sopiva tämänkaltaisen aineiston käsittelyyn. Tuomi ja Sarajärvi (2009, 108–113) kuvaavat aineistolähtöistä sisällönanalyysiä kolmivaiheiseksi prosessiksi, joka koostuu aineiston pelkistämisestä, ryhmittelystä sekä teoreettisten käsitteiden luomisesta. Pelkistämisessä aineistona voi toimia analysoitava informaatio, kuten esimerkiksi litteroitu haastattelu. Tässä prosessin vaiheessa aineistosta karsitaan pois tutkimuksen kannalta epäolennainen osa. Pelkistämistä ohjaa tutkimustehtävä ja se tapahtuu siten, että auki kirjoitettua aineistoa reflektoidaan tutkimuskysymyksiin ja pyritään löytämään niihin liittyviä ilmauksia. Aineiston ryhmittelyssä alkuperäisilmaisut läpikäydään ja pyritään löytämään yhdistäviä tekijöitä niistä. Samansisältöiset ilmaisut luokitellaan ja nimetään luokan sisältöä kuvaavalla nimityksellä. Luokitteluyksiköksi on mahdollista valita esimerkiksi tutkittavan ilmiön ominaisuus, piirre tai käsitys. Tavoitteena ryhmittelyssä on aineiston tiivistäminen. Tässä vaiheessa luokittelussa käytetään nimityksiä ala-, ylä, pää- ja yhdistävä luokka. Viimeinen vaihe analyysia on teoreettisten käsitteiden luominen, jossa tutkimuksen kannalta olennainen tieto erotellaan ja valikoidun tiedon kautta luodaan nimityksiä. Luokitusten yhdistäminen jatkuu niin pitkään, kun aineisto sen mahdollistaa. Aineistopohjaisessa sisällönanalyysissä analyysi perustuu tulkintaan ja päättelyyn, jossa tutkittavasta ilmiöstä edetään kohti käsitteellisempää näkemystä. Johtopäätökset tutkija analysoi ja pyrkii ymmärtämään niiden merkitystä.

Opinnäytetyön aineiston analysointi tapahtui taulukoinnin avulla. Ensiksi haastattelut litteroitiin sanantarkasti, jonka jälkeen ne käytiin läpi ja luokiteltiin tutkimuskysymyk-

sen kautta olennaiset ilmaisut. Tämän jälkeen ilmaisuja luokiteltiin luokkiin kunnes saatiin määriteltyä teoreettinen käsite. (vrt. liite 5: Teemahaastatteluanalyysi)

6 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Opinnäytetyön luotettavuus perustui avoimuuteen ryhmäläisten kanssa. Ryhmän alussa ryhmäläisiltä pyydettiin suullinen lupa tutkimukseen. Kirjallinen lupa pyydettiin ryhmän viimeisellä kerralla, koska tutkimuslupien saamisessa sekä nuorisoasiainkeskukselta että sosiaalivirastolta kesti jonkin aikaa, koska Sosiaaliviraston vaatimuksena oli nähdä haastattelurunko lupapyyntöä haettaessa. Tutkimuksen eettisyys taattiin keskittymällä ryhmädynamiikan kehittymiseen sekä vertaistuen tutkimiseen, kuten kohderyhmälle on luvattu. Ryhmäläisten omia kertomuksia ei tuoda tutkimuksessa tunnistettavasti esille, samoin haastattelut tehtiin anonyymisti. Suoria lainauksia haastatteluista kuitenkin käytetään opinnäytetyössä. Osaksi tutkimuksen luotettavuutta parannetaan aineiston tuotosten avoimuudella: litteroinnit tehtiin sanantarkasti, havainnot kirjattiin vihkoon ja analysointi avattiin taulukoiden (vrt. liite 5 & 6) avulla ja liitettiin osaksi opinnäytetyötä. Opinnäytetyön etenemistä kuvataan ilman tarkkaa vuotta, jotta osallistujien intimitetti olisi paremmin suojattu.

Haasteita tutkimuksen onnistumiselle olivat haastateltavien suostumuksen saamisen epämääräisyys, havainnointi samalla kun tutkija toimi ohjaajana sekä haastateltavien avoimuuden esiin saaminen haastatteluissa. Haastattelut sujuivat kuitenkin ennakkoepäilystä huolimatta erinomaisesti, koska haastateltavat olivat sitoutuneita tulemaan paikalle ja uskalsivat avoimesti vastata kysymyksiin ja käydä keskustelua aiheista. Havaintojen osalta jälkikäteen ajateltuna on todettava, että kaksoisrooli tutkimusta tehdessä loi haasteita havainnoinnille. Ideaalitilanne olisi ollut, että opinnäytetyön tekijä olisi pystynyt keskittymään vain havainnointiin, jolloin täysipainoinen läsnäolo yhdessä roolissa olisi ollut mahdollista. Vanhempainryhmässä oli kuitenkin tarpeellista ja myös havainnoijan omasta halusta, että roolina oli myös ohjaajana toimiminen, jolloin omia vastuualueita hoitaessa oli keskittyminen havainnointiin haastavaa ja siten on joitakin havaintoja mahdollisesti jäänyt huomaamatta. Muiden ohjaajien kommenttien kuuleminen ja heidän havaintojensa saaminen myös ryhmäkertojen jälkeen on ehkä osaltaan paikannut omien havaintojeni puutteita.

Tutkimuksessa eettisyyden lähtökohtana tulisi olla ihmisten kunnioittaminen, oikeudenmukaisuuden korostaminen sekä tasa-arvoinen vuorovaikutus. Tutkimusprosessissa eettisyydellä tarkoitetaan tekijän ja ohjaajan tapaa suhtautua työhönsä, ongelmiin sekä henkilöihin, joita tutkimus koskee. Eettisyyden näkökulma tulee olla mukana tiedonhankinnassa sekä siinä miten saatua tietoa käytetään. Myös opinnäytetyön aineiston keruuta koskevat yleiset rehellisyyden periaatteet. (Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010, 11–12.)

Jaottelu tutkimusetiikkaa pohdittaessa on mahdollista tehdä esimerkiksi seuraavanlaisen otannan kautta: kohderyhmän ja vaiheiden. Toinen tapa käsitellä tutkimuksen etiikkaa on suostumuksen, kenttätyön ja raportoinnin osalta. Lisäksi tärkeää on muistaa huomioida tutkijan rooli tutkimuksen eri vaiheissa. Tärkeää on tutkimuksen alussa informoida kohderyhmää kunnolla siitä mitä ja miksi tutkitaan. Lisäksi tulee varmistaa, ettei tutkimuksesta aiheudu tutkittaville mitään fyysistä tai psyykkistä haittaa, mutta myös huolehtia siitä, että osallistujien yksityisyyden suojaa kunnioitetaan. Tutkijan tehtävänä on tuottaa luotettavaa ja empiiristä validia tietoa. Sosiaalityön tutkimuksessa on koettu olevan tärkeää, että tutkimuseettinen arviointi ja hyvien tutkimuskäytäntöjen huomioiminen on mukana koko prosessin ajan. Lisäksi on tärkeää muistaa, ettei ainoastaan vältetä vahingon aiheuttamista vaan myös pyritään tuomaan osallistujille hyödyllisiä ja rakentavia kokemuksia tutkimuksen kautta. (Rauhala & Virokannas 2011, 237–238.)

7 VANHEMPAINRYHMÄN PROSESSI

Opinnäytetyön suunnittelu alkoi keväällä, jolloin käynnistyi yhteistyön suunnittelu Nuorisoseuran kanssa. Samalla kun suunniteltiin tulevaa syksystä vanhempainryhmää ja sen ohjaajia, alkoi myös opinnäytetyön aiheen pohdinta ja mahdollinen yhdistäminen kyseiseen ryhmään. Itäluotsin ja Nuorisoseuran kanssa käytiin keskustelut tutkimuksen tarpeellisuudesta ja lupa aineiston keräämiselle oli suullisesti annettu. Tutkimusluvut haettiin heti, kun oppilaitos oli antanut hyväksynnän.

Alkuhaastattelut tehtiin loppukeväästä ja alkusyksystä. Alkuhaastatteluissa esiteltiin vanhempainryhmää, vanhemmilla oli mahdollisuus tavata ryhmän ohjaajat sekä täyttää teemakartoituslomake (Liite 1), ja tällä tavoin he pystyivät vaikuttamaan ryhmässä käsiteltäviin sisältöihin. Alkukartoitusten pohjalta luotiin teemarunko vanhempainryhmälle. Ryhmä alkoi elokuussa, jolloin alkoi myös aineiston kerääminen osallistuvan havainnoinnin keinoin. Vanhempainryhmän ajatuksena oli kerätä 6–8 vanhempaa, joita yhdistää murrosikäinen nuori sekä asiakkuus ainakin toisessa osallistuvassa toimijassa. Kiinnostuneita oli ryhmän näkökulmasta hyvä määrä ja kahdeksan henkilöä haastateltiin, mutta ryhmän alussa lopullinen määrä oli kuusi. Mahdollisten osallistujien joukossa oli myös yksi isä, joka oli kiinnostunut, mutta joutui kuitenkin jättäytymään pois henkilökohtaisten kiireiden vuoksi. Mielenkiintoista olisi ollut havainnoida hänen vaikutusta ryhmädynamiikkaan. Yksi osallistuja päätti kuitenkin jättää ryhmän kesken, jolloin lopulliseksi määräksi tuli viisi henkeä. Ryhmä kokoontui 8 kertaa.

Ryhmän tilaksi valikoitui lopulta Itäisen Nuorisoseuran ryhmätila (Kuva 1), joka oli sijainniltaan hyvä, mutta myös sopivan kokoinen ryhmällemme. Tilaan oli mahdollista luoda intiimi, muttei kuitenkaan ahdistava tunnelma. Huoneen tuolijärjestys mahdollisti tasa-arvoisen tunnelman osallistujien kesken. Tarjoilut oli mahdollista laittaa esille tuolien keskellä olevalle pöydälle, jolloin halutessaan oli mahdollista hyödyntää niitä ilman häiritsevää poistumista ringistä. Pienimuotoinen ruoka- ja juomatarjoilu oli osaltaan merkittävässäkin roolissa, koska osallistujat tulivat ryhmäkertoihin pääsääntöisesti suoraan töistä, jolloin usein heille oli mieluista saada kahvia ja syötävää. Tilassa oli myös fläppiteline, joka oli merkittävässä roolissa ryhmän tuottamien oivalluksien ja muiden

tuotosten kirjaamisessa. Seinille oli mahdollista laittaa näkyville edellisten kertojen tuoksia, kuten ryhmän säännöt.



KUVA 1: Itäisen Nuorisoaseman ryhmätoimintahuone

Ryhmältä pyydettiin ensimmäisellä kerralla suullinen lupa, joka mahdollisti ryhmän luvalla aineiston keräämisen. Kirjallinen lupa (liite 2) pyydettiin ryhmäläisiltä heti tutkimuslupien tultua hyväksytyksi. Ryhmältä pyydettiin kirjallinen palaute ryhmästä (liite 3). Lisäksi kolme vanhemmista haastateltiin keväällä 2013. Menetelmänä käytettiin teemahaastattelua (liite 2). Haastattelut litteroitiin mahdollisimman pian haastattelujen jälkeen, jolloin kyseinen materiaalikin oli käytössä. Haastatteluissa käytettiin varmuuden vuoksi kahta nauhuria. (Liite 4)

Opinnäytetyön tutkimuskohteeksi valittiin ryhmädynamiikan kehittymisen ja vertaistuen esiintymisen havainnointi. Menetelmäksi valikoitui osallistuva havainnointi, koska kyseinen menetelmä mahdollisti osallistumisen myös ryhmän ohjaamiseen. Havainnot tehtiin muistiinpanovihkoa käyttämällä sekä ryhmäkerran jälkeen muiden ohjaajien kanssa keskustelemalla. Havainnoitavia asioita olivat **eleet, keskustelun sisältö, istumajärjestys, ryhmän tunnelma, parikeskusteluissa sekä isommassa ryhmässä ta-**

pahtuva vuorovaikutus ja vertaistuen esiintyminen keskusteluissa. (Liite 6) Ryhmäkertojen jälkeen opinnäytetyön tekijä esitteli havaintonsa ja muut ohjaajat kommentoivat sekä täydensivät niitä. Aineistoa kerättiin myös kirjallisella palautteella (Liite 3) sekä haastatteleamalla osa osallistujista teemahaastattelua käyttäen (Liite 4).

7.1 Ensimmäinen kokoontuminen

Ensimmäiseen kokoontumiseen ryhmään saapui viisi äitiä. Kuudes äiti oli estynyt, mutta vakuutteli puhelimesta, että pystyisi sitoutumaan loppuihin kertoihin. Kokoontuminen sujui lupaavasti, vaikka vanhemmista huokui jännitys ja he toivat sitä esille alussa, mutta siitä huolimatta lähtivät rohkeasti ja avoimesti tutustumaan toisiinsa ja tuottivat ryhmänä toiveita, odotuksia ja ryhmän säännöt. Lisäksi kävimme läpi ennakkohaastattelussa nousseet eniten kannatusta saaneet teemat ja keskustelimme niistä. Seuraavaksi kerraksi ohjaajat lupasivat koota lopullisen ohjelmarungon. Ryhmä tuotti avuntarvetta murrosikäisen nuoren kanssa toimimiseen sekä myös omaan jaksamiseen, mistä kertoivat myös heidän tuottamat odotukset. Ensimmäisellä kerralla vanhemmat laitettiin tarkoituksella keskustelemaan niin, että jokainen pääsi kokemaan vuorovaikutusta kaikkien osallistujien kanssa. Tämä perustui Suomen mielenterveysseuran (2010) alaluvussa 2.2 kuvaamaan ryhmäkertojen monipuolistamiseen eri keinoin.

ODOTUKSET:

- Vertaistuki, vinkit toisilta
- Ymmärrystä nuoruudesta
- Paikka miettiä nuoren ongelmia
- Taikasauvan käyttöohje
- Konsteja hallita nuorta
- Aikuisuuden säilyttäminen riitatilanteessa
- Oma jaksaminen
- Rajojen pohdintaa. Missä voi tehdä kompromisseja?
- Miten synnyttää luottamuksellinen suhde nuoreen rajaamisesta huolimatta

Vanhempien tuottamat odotukset osoittivat osaltaan suuntaa, johon ryhmä lähtisi kulkemaan. Mielestäni ne myös osoittivat osaltaan valmistautumista ryhmään ja uskallusta tuoda esiin myös vähän kevyempiä odotuksia, kuten taikasauvan käyttöohje osoittaa. Ryhmän alusta saakka esiintynyt tunnelma alkoi muotoutua jo ensimmäisellä kerralla. Odotuksista pystyi lukemaan jonkin verran kodeissa esiintyviä ongelmia.

ENNAKKOHAASTATTELUISTA NOUSSEET TEEMAT:

- Ikärajakysymykset
- Oma nuoruus
- Kasvuperheiden vaikutus omaan vanhemmuuteen
- Kannustus ja kehuminen
- Nuoren herättämät tunteet
- Nuoren itsetunnon tukeminen
- Omien tunteiden hallinta
- Masentunut nuori
- Nuori ja päihteet
- Nuori ja vapaa-aika (harrastukset, netti,päivärytmi, jne)
- Nuoren koulunkäynti
- Oma jaksaminen ja voimavarat
- Rajat

Ennakkohaastatteluissa täytetyistä kyselyistä (liite 1) ohjaajat kokosivat teemaluettelon, jonka vanhemmat olivat saaneet omilla vastauksillaan muodostaa. Listassa olevat teemat olivat saaneet heiltä eniten merkintöjä, mikä tarkoitti sitä, että kyseinen teema kohosi heidän perheensä tilannetta. Kaikki teemat eivät koskettaneet kaikkia vanhempia, mutta melkoisen tasaisesti toiveet jakautuivat.

RYHMÄN SÄÄNNÖT:

- Mitä ryhmässä puhutaan jää ryhmään. Vinkit saa jakaa eteenpäin.
- Ei keskeytetä toisia vaan kuunnellaan ja annetaan puhua loppuun.
- Lupa soittaa ryhmän ulkopuolella?
- Kunnioitetaan jäsenten omia rajoja
- Ei ole pakko puhua.
- Ryhmään pyritään tulemaan ajoissa tai ilmoittamaan jos myöhästyy

Teeman alustukseksi seuraavaa kertaa varten luettiin oman nuoruuden pohdiskeluun liittyvä aineisto ja kotitehtävä. Loppupalaute oli positiivista ja eräs äiti toi esiin, kuinka hyvä tunnelma ryhmäkerralla oli ja että se, että välillä oli myös iloa ja naurua, tuntui hänestä hyvältä. Ohjaajille ja ryhmäläisille jäi seuraavaa kertaa odottava olo ja tunne, että aloitus oli hyvä ja tästä on hyvä jatkaa seuraaville kerroille.

Ryhmän kokonaisvaltainen panostus tehtäviin ensimmäisellä kerralla osoitti sitoutumista ja rohkeutta vanhemmilta. Ryhmän säännöt kuten muutkin ryhmän tuotokset syntyivät täysin vanhemmilta. Mielenkiintoista on, että ryhmästä riippumatta ovat säännöt usein melko samansisältöisiä, vaikka niitä luomassa ovat erilaisista taustoista olevat ja eri-ikäiset henkilöt. Alaluvussa 2.2, jossa ryhmädynamiikkaa kuvaa Kopakkala (2011), kuvataan muun muassa ryhmän sääntöjen merkitystä.

7.2 Paluu omaan nuoruuteen

Toiseen ryhmäkertaan saapui neljä vanhempaa. Ryhmän koko on jatkossa kuusi. Molemmat poissaolijat ilmoittivat esteestään osallistua ryhmään. Toisella kerralla ryhmästä näkyi uuden ryhmäläisen tulo. ”Vanhat” ryhmäläiset ottivat uuden hienosti vastaan, mutta istumajärjestys ja keskustelu toivat esiin havainnon siitä, että dynamiikkaan oli tullut muutos ja prosessi alkoi tavallaan alusta. Ajatuksia heräsi liittyen siihen, miten seuraavalla kerralla, kun nyt poissaolleet kaksi tulevat ryhmään. Onko prosessi jälleen alkuvaiheessa?

Ryhmätapaaminen alkoi jälleen kierroksella, jossa käytiin edellisen kerran nostattamat sekä tämänhetkiset tuntemukset. Kierros meni hyvin ja toista kertaa olevat avautuivat melko rennosti. Uusi tulokas oli vähäsanainen ja tutkaileva. Myöhemmin selvisi, että hänen kotonaan oli kriisiä, joten ”poissaolevuus” saattoi johtua myös siitä. Kertasimme myös ensimmäisellä kerralla kirjattua materiaalia, kuten säännöt ja odotukset. Loppujen kertojen ohjelmarunko esiteltiin osallistujille.

OHJELMARUNKO:

30.8 Tutustuminen, odotukset, ryhmän sääntöjen luominen

13.9 Paluu nuoruuteen

27.9 Kehuminen ja kannustus. Positiivisen palautteen merkitys

11.10 Omien tunteiden hallinta

25.10 Riippuvuudet (Päihde- ja peli-)

8.11 Nuoren masentuneisuus

22.11 Rajat, rangaistukset ja säännöt

29.11 Oma jaksaminen, loppuarviointi sekä ryhmän päätöskerta

Kotitehtäväksi oli annettu oman nuoruuden muistelu ja sen purku tapahtui asettumalla siihen ikään jota oli muistellut (Oman nuoren ikä). Tunnelmaa tukeaksemme soitimme Pelle Miljoonan Moottoritie on kuuma – kappaleen, mikä ei kuitenkaan äänentoiston ongelmien vuoksi ihan toiminut toivotulla tavalla. Idea oli kuitenkin toimiva. Kierros kesti pitkään ja vanhemmat olivat todella uppoutuneet matkallaan menneisyyteen. Työkirjoissa oli tekstiä monen sivun verran, mistä voi päätellä paneutumista, koska edellisellä kerralla paikalla olleet vanhemmat olivat todella paneutuneet tehtävään. Vanhemmat toivat esille sitä, että olivat viettäneet paljon aikaa valokuvien sekä nuoruuden ajan tavaroiden kanssa. Ohjaajan roolissa oli tärkeää olla tarkkana ja kuunnella, vaikka se välillä oli haastavaa, koska usein helposti uppoutui vanhempien puheenvuoroihin. Oli tärkeää ohjaajana tuoda esiin se, että vanhempien kertomukset olivat tärkeitä, ja kehua heitä rohkeudesta ja panostamisesta tehtävään. Ensi kertaa mukana ollut äiti kertoi lyhyesti itsestään ja taustoistaan, mutta hyvin pintapuolisesti. Keskustelusta kerättiin oival-

luksia ja mietintöjä fläpille. Vanhemmat toivat esille huomanneensa omassa nuoruudessa yhtäläisyyksiä omaan nuoreensa.

Seuraavaksi käytimme Mannerheimin lastensuojeluliiton (MLL) julkaisua (2007–2009) ”Sopivaa etäisyyttä etsimässä”, josta vanhemmat täyttivät sivut 12–15. Kyseisen tehtävän tarkoituksena oli laittaa vanhemmat palaamaan vielä omaan nuoruuteen ja omien vanhempien tapaan kasvattaa. Tehtävässä oli myös tarkoitus pohtia omien vanhempien jälkeen omaa vanhemmuuttaan ja kirjata siitä huomioita tehtäväkirjaan. Tämän jälkeen he pareittain keskustelivat huomioista ja oivalluksista. Tässä kohtaa ensimmäistä kertaa paikalla ollut vanhempi pääsi keskustelemaan parin kanssa ja se näytti sujuvan hyvin. Keskustelun jälkeen parit toivat esille mietintöjään ja oivallukset kirjattiin täydentämään fläpillä jo olevia. Todettiin, että samoja ajatuksia oli tullut esille, kuin mitä fläpillä jo oli.

OIVALLUKSIA OMASTA NUORUUDESTA:

- Vanhemmat voivat olla erilaisia kasvattajia. Miltä tämä nuoresta tuntuu?
- Nykyään tietoa ja puuttumista perheiden asioihin erilailla
- Tehtävän tekeminen oli terapeutista
- Huomasin toimivani vanhempana toisin, kun nuorena ajatteli
- Huomasin toimineeni vanhempana paljolti kuin omat vanhemmat
- Tuntuu, että omat vanhemmat pääsivät helpommalla
- Tuntuu, että omat lapset tarvitsevat enemmän rajoja kuin itse tarvitsi
- Kaverien vaikutus
- Kannustus ja kehuminen jäänyt mieleen

Kotitehtävä:

Paneudu MLL:n (2007–2009) materiaalin sivuihin 12–19 ja valitse joku tehtävä, johon tutustut tarkemmin ja valmistaudut esittelemään oivalluksia seuraavalla kerralla. Tehtävä sisälsi jo ryhmässä käytyjä asioita, mutta lisäksi erilaisia yhdessä nuoren kanssa mahdollisuuden mukaan vastattavia kysymyksiä. Loppukierroksella vanhemmat toivat esille tyytyväisyyttä kertaan ja ryhmään. Uusi tulokas tuotti, että oli kivaa ja että hän tulee lopuillakin kerroilla.

Tämänkertainen ryhmäkerta tuotti huomion vanhemmilta, että tehtävän tekeminen oli terapeutista. Vaikuttiko siihen paluu omaan nuoruuteen, mikä varmasti aiheutti tunnepitoista muistelua ja pohdintaa oman nuoruuden ja nykynuoruuden välillä. Tällä ryhmäkerralla vanhemmat selkeästi uskalsivat rohkeammin uppoutua ryhmään, joka osaltaan kuvasi luottamuksen syventymistä ja ryhmädynamiikan etenemistä. Mielenkiintoista oli myös tälle kerralle tulleen uuden vanhemman vaikutus tapaamisen alkuun. Kuitenkin ryhmä kokosi itsensä ja palautti ryhmäytymisprosessin suunnan kehittäväksi, taantumisen sijaan. Tämä ryhmäkerta toi esille samaa mitä alaluvussa 2.2 Peitsalo (2008) nostaa esille. Omien kokemusten jakamista ja osallistumista ryhmään tapahtui tapaamisen aikana. Lisäksi Ranssi-Matilaisen (2012) mainitsemaa eläytymistä ja toisten tarinoihin eläytymistä esiintyi.

7.3 Kehuminen ja kannustus sekä positiivisen palautteen merkitys

Tämänkertaiseen ryhmätapaamiseen saapui neljä vanhempaa. Kaksi poissaolijaa ilmoitti, etteivät he pääse. Alkukierros aloitettiin kahvilla ja kekseillä sekä ananaksella. Lisäksi esillä oli Pesäpuun Vahvuuskortit. Vanhemmat saivat valita korteista ne, jotka kuvastavat sen hetkistä tunnetilaa. Kolme vanhemmista alkoi heti kiinnostuneena tutkia kortteja, kun taas yksi oli poissaolevampi (hän kertoi alussa, että on huolta omassa elämässään tällä hetkellä). Lopulta kaikki löysivät sopivat kortit. Tämän jälkeen jokainen esitteli korttinsa ja kertoi miksi oli sen valinnut. Kierroksen aikana ryhmässä oli rauhallinen ja kunnioittava tunnelma. Kaikille annettiin rauha kertoa vuorollaan ja muut kuuntelivat. Seuraavaksi purimme kotitehtävän, joka oli ollut ”Paneudu MLL:n (2007–2009) materiaalin s.12–19 ja valitse joku tehtävä, johon tutustut tarkemmin ja valmistaudut esittelemään oivalluksia seuraavalla kerralla.”

Vanhemmat purkivat kotitehtävän huomioita vuorotellen. Kaksi vanhemmista oli tehnyt kotitehtävän yhdessä nuoren kanssa ja yksi ei ollut tehnyt sitä ollenkaan. Viimeinen oli tehnyt itsekseen. Purun aikana esille nousi tunteita ja kyyneleitä. Vanhemmista huokui se panostus, jonka he olivat tehtävään laittaneet. Kertoessaan he toivat esille havaintoja ja oivalluksia oman nuoruutensa ja nykyisen vanhemmuutensa välillä. Vanhemmat ko-

kivat tehtävän hyväksi ja sen tekemisen haastavaksi, mutta mielenkiintoiseksi. Yksi toi esille, ettei ollut voinut tehdä tehtävää kevyellä otteella, vaikka hän oli yrittänyt. Purkukierroksen aikana yksi ohjaaja kirjasi fläpille oivalluksia, joista sitten keskusteltiin yhdessä.

Seuraavaksi vanhemmat saivat luettavakseen Kirkko & Kaupunki -lehden artikkelin Kypsyttääkö nuoren veltoilu?(12.9 2012 nro 34). Artikkelin tarkoituksena oli saada vanhemmat miettimään nuoren käytöstä hieman uudesta näkökulmasta. Nuori ei murrosiän ollessa pahimmillaan käyttäydy välttämättä tahallaan tietyllä tavalla. Vanhempien saatua artikkelin luettua kävimme yleistä keskustelua artikkelista, sen nostamista huomioista ja tuntemuksista, jotka kirjattiin fläpille. Keskustelua esiintyi ja ensimmäistä kertaa vanhemmat jakoivat konkreettisia vinkkejä ja toimintatapoja toisilleen. He toivat myös esille, että tieto siitä, että oman nuoren käytös ei ole ainutlaatuista murrosiässä huojennutti.

Seuraavalle ryhmäkerralle osallistujat saivat kotitehtäväksi seuraavanlaisen ohjeistuksen ”Kirjoita nuorelle kirje, jossa tuot esille hänen positiivisia puoliaan. Anna kirje hänelle.. Ensi kerralla purku: Mitä tunteita kirjeen kirjoittaminen herätti? Miten nuori reagoi kirjeeseen?”

Kirjeen kirjoittamiseen oli varattu aikaa jo tällä kerralla. Vanhemmat alkoivat todella intensiivisesti kirjoittaa. Eräs äiti kommentoi, että ” tämä on juuri sellainen juttu, mitä pitäisi olla lisää, jotta muistaa kehua”. Toisella äidillä nousi kyyneleetkin pintaan kirjoittaessa. Taustalla soi rauhallinen musiikki.

Ryhmän loppukierros tehtiin antamalla toiselle ryhmäläiselle vahvuuskortti. Ryhmäläiset valitsivat kortin ja jokainen osoitti sen ryhmälle.

Vahvuuskortteja hyödyntämällä pyrittiin löytämään kevyempi tapa ilmaista itseään. Samalla vanhemmat haluttiin tutustuttaa menetelmiin, joita heidän nuortensa kanssa mahdollisesti on käytetty. Alkutunnelman kuvaaminen kortin avulla sekä lopuksi tehty tehtävä osoittivat, että korttien avulla on mahdollista helpottaa tunteiden esittämistä ja palautteen antamista. Loppupalautteessa vanhemmat osoittivat kortin ryhmälle, vaikka

heillä oli mahdollisuus antaa se yksilölle. Tästä on mahdollista päätellä, ettei luottamus ryhmässä ollut vielä sillä tasolla, että osallistujilla olisi ollut uskallusta antaa kortti yksilölle. Toisaalta ryhmälle antaminen oli mahdollisuus kiertää epämiellyttävä tilanne itseään nolaamatta.

7.4 Omien tunteiden hallinta

Ryhmäkerralle saapui kolme vanhempaa. Poissaolijat ilmoittivat poisjäänneistään, jotka olivat ryhmän näkökulmasta hyväksytyjä. Ryhmäkerta alkoi alkukierroksella, jonka aikana vanhemmat kertoivat kuulumisiaan. Osallistujilla oli oman kertomansa mukaan ihan hyvät tunnelmat. Edellisellä kerralla kotitehtäväksi oli annettu kirjeen kirjoittaminen omalle nuorelle. Tehtävän purku tapahtui keskustellen itse kirjoittamisprosessista sekä nuoren reaktioista kirjeen saatuaan. Eräs osallistuja kertoi kirjeen aloittamisen olleen vaikeaa, mutta kun kirjoitus alkoi sujua, niin helposti löysi positiivisia asioita, joita nuorelle kirjoittaa. Toisella osallistujalla oli kirje vielä kesken.

Nuorilta saaduista palautteista vanhemmat kertoivat esimerkkejä. Eräs nuori ei ollut kommentoinut mitään, mutta oli tullut halaamaan äitiään kirjeen luettuaan. Toinen taas oli ostanut lahjan ja kirjoittanut lapun, jossa luki: ” ite oot ihana”. Vanhemmat kokivat kirjeen olleen kiva tapa tuoda esille nuoren hyviä puolia ja eräs vanhempi toistikin viime kerralla sanomansa, että ”Tää on just sellainen juttu, mitä pitäis tehdä enemmän”.

Seuraavaksi ohjaajat perehdyttivät osallistujat aiheeseen, omien tunteiden hallinta. Tämä osuus perustui nuorten kanssa käytettävään ART-menetelmään (Aggression replacement training). Kerta sisälsi lyhyen esittelyn ART:sta, ABC-mallin, rauhoittumiskeinot sekä kolme taitoa (omien tunteiden tunnistaminen, omien tunteiden ilmaiseminen sekä itsehillintä). Vanhemmat kuuntelivat kiinnostuneina kyseisestä menetelmästä. Harjoituksiin liittyi mallintamista, jossa vanhemmat jakautuivat pareittain ja esittivät tilanteita liittyen taitoihin, jotka oli heille perehdytetty. (Goldstein; Glick & Gibbs 2009, 45–49, 94–99, 231–232, 242.)

Tehtävänä oli piirtää oma kuva ja merkitä siihen ne kohdat, joista huomaa, että alkaa ärsyttää tai on menettämässä itsehillintänsä. Tämän jälkeen kävimme keskustelua aiheesta. ART- kerrassa paras osuus vanhempien mielestä oli mallintaminen, jossa he kukin vuorollaan pääsivät käymään läpi tilanteen omasta elämästään. Itse mallintaminen tuotti havaintoja siitä kuinka tällainen ”leikkimielinen näyttelemisenkin” tuo esiin ärsytyksen tunteita, kun vastaanottaja on ”ärsyttävä ja väheksyvä” teini. Kovasti kes-

kustelua myös herättivät haastavat tilanteet, jolloin vanhemmat toivat esille huomioita, että samankaltaisia tilanteita oli myös heillä kotona. Vinkkejäkin vaihdettiin.

Kotitehtäväksi annettiin tilanteiden havainnointi liittyen käsiteltyihin asioihin. Lopuksi käytiin pikainen loppurinki.

7.5 Päihde- ja peliriippuvuudet

Tällä ryhmäkerralla aiheena oli päihde- ja peliriippuvuudet ja paikalle saapui kolme vanhempaa. Kaksi poissaolijaa ilmoitti poisjäännistään, yksi ei.

Tapaaminen aloitettiin alkukierroksella, johon sisällytettiin myös ryhmän väliarviointi. Reflektoimme ryhmäkertoja ensimmäisellä kerralla kerättyihin odotuksiin ryhmälle. Keskustelu oli hyvää ja jo aloituskierroksella päästiin todella syvällisiin avautumisiin, jotka osoittivat, että ryhmä on turvallinen. Eräs äiti toi esille kotitilanteen, joka on tällä hetkellä todella haastava. Ryhmässä oli erittäin kuunteleva, kunnioittava ja osaaottava tunnelma. Vanhemmat antoivat hienosti tilaa kertojalle ja kuuntelivat tiiviisti. Tukea osoitettiin niin eleillä kuin sanallisestikin.

Väliarvioinnin kommentit ja keskustelun nostot kirjattiin fläpille. Eräs äiti toi esille huomion oman suhtautumisen muuttumisesta suhteessa nuoren toimintaan ja eri tilanteisiin.

VÄLIARVIOINNIN TUOTOS:

- Vertaistuki ja vinkit → ”en ole ainut tässä tilanteessa”
- Omat nuoruuden hölmöilyt
- Oma aika → oma jaksaminen
- Muutos omaan suhtautumiseen
- Kirkko & Kaupunki –lehden artikkeli

Teemana oli päihde- ja peliriippuvuusosuuus. Nuorisoaseman ohjaaja kertoi päihteistä keskittyen lähinnä alkoholiin ja kannabikseen. Materiaalina jaettiin Kloorin tupakka- ja

alkoholiesitteet sekä kannabis-opas lopettamiseen. Osallistujat pohtivat omia linjojaan liittyen nuoren päihteidenkäyttöön ja eräs äiti toi esille, että oma täysi-ikäinen poika käyttää kannabista. Keskustelu kannabiksesta oli vilkasta ja vanhemmat kiinnostuneita. Eräs vanhempi oli tietämätön asioista ja tuntui olevan välillä huolissaankin. Toinen äiti tuotti ryhmälle omien lapsuudenkavereiden kokemuksia ja keskustelua käytiin esimerkiksi porttiteoriasta.

Eräs osallistujista esitti kysymyksen ryhmälle, jossa hän halusi tietää miten voi puuttua oman nuoren päihteiden käyttöön? Keskustelu jatkui esimerkiksi rangaistuksiin liittyen ja Nuorisoaseman ohjaaja toi esille toimivia keinoja, joihin työssään on törmännyt. Pääpointtina oli tehdä rangaistus olemaan riittävä, jotta päihteiden käyttöä ei kannata nuoren jatkaa. Vanhempi toi esille oman mielipiteensä ”hyväksyn, mutten hyväksy”. Eli hän hyväksyy nuoren alkoholikokeilut, muttei turvatonta juomista. Toinen vanhemmista ei hyväksy ollenkaan ja toi esille esimerkkejä, jossa oli myös ollut yhteydessä nuorensa kavereiden vanhempiin. Hän pitää erittäin tiukkaa linjaa. Aihe herätti hyvää keskustelua ja vaikka osallistujat olivat välillä hyvinkin eri mieltä asioista, niin kunnioitus säilyi ja keskustelu pysyi asiallisena. Upeata oli huomata, ettei kenenkään mielipiteitä tyrmätty vaan toisen kunnioitus säilyi niin kuuntelussa kuin puheenvuoroissakin.

Peliriippuvaisuusosuus jäi lyhyemmäksi, koska päihdeosuus herätti kovasti keskustelua. Materiaaliksi jaettiin Nuoret pelissä -opas sekä nettiriippuvaisuustesti. Yksi äideistä toi esille huolta poikansa pelaamisesta. Kävimme keskustelua asiasta ja äiti lupasi perehtyä Nuoret pelissä -materiaaliin.

Kotitehtäväksi tuli käydä läpi materiaaleja ja pohtia, nouseeko niistä jokin aihe esille.

Päihde- ja peliriippuvuudet ovat nykyaikana ilmiöitä, joita kohtaavat vanhemmat eivät välttämättä osaa käsitellä. Tässä osuudessa nousi esille Nuorisoaseman työntekijän ammattitaito ja käytännön työstä nousevat vinkit sekä tieto. Tämä oli myös ryhmäkertana sellainen, että tiedon määrän ja laadun jakautuminen oli voimakasta. Vanhemmat reagoivat saatuun tietoon hyvin eri tasolla, toinen tiesi hyvin tarkkaan asioista, mutta toisesta pystyi lukemaan erilaisia tunteita hämmennyksestä järkytykseen. Vanhempien erilaiset taustat toisaalta mahdollistivat vertaistuellisen kokemustiedon vaihdon.

7.6 Nuoren masentuneisuus

Nuoren masennusta käsittelevällä kerralla paikalla oli neljä vanhempaa. Yksi poissaolija ilmoitti, ettei pääse. Toinen ryhmäläinen, joka on osallistunut vain yhteen kertaan, ei osallistunut enää ryhmään.

Alkukierroksella pyydettiin osallistujia kertomaan senhetkinen olotila.

Kommentteja olivat muun muassa: odottava, kiva tulla ja päivän aihe kiinnosti. Yksi vanhempi oli miettinyt poisjäämistä tältä kerralta, mutta päätti kuitenkin tulla.

Kotitehtävänä oli tutustua Nuoret pelissä- aineistoon ja pohtia, josko sieltä nousisi jokin aihe. Keräsimme vanhemmilta nousseita aiheita fläpille:

- Mikä on kohtuu aika pelaamiselle? Eräs äiti toi esille oman poikansa tilannetta.

Nuoren masentuneisuus:

Nuorisواسمان ohjaaja alusti teemaa. Materiaalina jaettiin Nuoren masennus-vihko, PDI-testi ja BAI-ahdistuneisuustesti. Nuoren masennus-vihkosta vanhemmat saivat tietoa nuoren masennukseen liittyen. PDI- ja BAI- testit olivat esimerkkinä tavoista, joita esimerkiksi Nuorisواسمalla selvitetään nuoren ongelmia. Ohjeistettiin, että omia diagnooseja ei voi tehdä ja että testit ovat suuntaa antavia, mutta jos huoli herää, niin kannattaa ottaa yhteys lääkäriin. Aihe nosti erään äidin huolet esille ja hän purkikin omaa tilannettaan melko pitkään. Ryhmän luottamuksellisuus korostui, koska äidit uskalsivat jakaa todella arkaluontoisia ja vaikeita asioita. Keskustelua, kunnioittavaa ja tukevaa kuuntelemista, vertaistukea sekä toiselle tilan antamista esiintyi. Esille nousseita asioita olivat aiheen lisäksi turhautuminen systeemiin sekä tunne siitä, ettei häntä kuunnella.

Hienoa ryhmässä oli se, että jokaisella oli mahdollisuus purkaa tuntojaan, saada perspektiiviä omaan tilanteeseensa muiden tilanteita kuuntelemalla sekä mahdollisuus antaa ja saada vertaistukea (esimerkiksi muut muistuttivat erästä äitiä oman jaksamisen huolehtimisen tärkeydestä). Kerta piti sisällään eniten tunnepitoista tuotosta äideiltä. Aihe kosketi kaikkia paikallaolijoita jollain tasolla.

Lopetuskierroksen tarkoituksena oli purkaa rankka ja tunnepitoinen kerta. Äitien kommentteja olivat muun muuassa ”rankka, mutta vapauttava”, ”helpotti, kun sai puhua, koska on aika yksin”.

Kotitehtäväksi jaettiin ”oman perheen pelisäännöt”, joka käydään läpi seuraavalla kerralla. Tarkoituksena oli herätellä aihetta ”Rajat, rangaistukset ja säännöt”.

Tällä kerralla ryhmädynamiikan kautta oli luottamuksellisuuden osalta eräänlainen huippupuhetki. Erään ryhmäläisen pitämä äärimmäisen tunnepitoinen puhe ja avautuminen ryhmälle oli koskettava hetki. Vertaistuen näkökulmasta ryhmän osaaottava läsnäolo sekä kunnioittava suhtautuminen puhujaan osoitti viimeistään ryhmän muodostuneen vertaistuelliseksi vanhempainryhmäksi.

7.7 Rajat, rangaistukset ja säännöt

Kaksi poissaolijaa ilmoitti etukäteen poissaolostaan eli paikalle saapui siis kolme osallistujaa.

Alkukierroksella palasimme edelliseen kertaan, joka oli ollut osallistujien mielestä rankka, mutta erään äidin mukaan erittäin voimaannuttava. Äiti, joka edellisellä kerralla oli ollut paljon äänessä, kiitteli, että sai puhua ja sanoi tunteneensa olonsa paremmaksi viime kerran jälkeen. Rajojen asettamista kävimme läpi kotitehtäväksi annetun materiaalin ”oman perheen pelisäännöt” kautta heränneen keskustelun myötä. Kävimme läpi vielä yhdessä materiaalia, josta poimimme jokaisen vanhemman kanssa toimivia ja haasteellisia asioita. Vertaistuellista keskustelua alkoi esiintyä melko pian, kun ryhmäläiset alkoivat heitellä ideoita toistensa haastaviin kohtiin, mutta he myös toivat esiin, että voisivat kokeilla jotain toista tapaa toimia omissa haasteissaan. Kerta oli hyvä ja keskustelupainotteinen. Edellisillä kerroilla esiintynyt toisten kunnioittaminen ja kuunteleminen olivat edelleen voimakkaasti läsnä.

Seuraavan kerran suunnittelua aloitimme ja sovimmekin, että seuraavalle kerralle saa tuoda jotain ”nyyttäri”-periaatteella, jos haluaa, mutta pakko ei ole. Ohjaajat tuovat joka

tapauksessa tarjolle naposteltavaa. Eräs äiti antoi luvan numeronsa jakamiseen seuraavalla kerralla, jos vanhemmat päättävät numeroita vaihtaa. Itse hän tiesi jo olevansa estynyt tulemaan paikalle. Vanhemmat toivat esille sitä, että vasta kun vauhtiin päästiin, niin jo tämä loppuu. Kotitehtävää ei annettu, koska seuraavalla kerralla oli ryhmän arviointi, oma jaksaminen sekä ryhmän päätöskerta.

7.8 Oma jaksaminen, loppuarviointi sekä ryhmän päätöskerta

Paikalle saapui kolme osallistujaa. Kaksi poissaolijaa oli ilmoittanut poisjäännistään. Ryhmäkerrasta oli tarkoitus tulla keskusteleva ja palautetta antava. Laitoimme aiemmin kerätyt odotukset -fläpin esille, jonka avulla kävimme läpi edellisiä kertoja ja peilasimme niitä odotuksiin. Vanhemmat kertoivat, että odotukset, joita heillä oli, täyttyivät. Lisäksi tällä kertaa keräsimme palautteen kirjallisesti sekä lupalaput vanhempainryhmästä tehtävään opinnäytetyöhön sekä tuleviin haastatteluihin. Kaikki viisi osallistuvaa vanhempaa antoivat kirjallisen suostumuksensa opinnäytetyöhön sekä haastatteluun.

Vanhemmat täyttivät stressikilven, johon he keräsivät omia suojaavia tekijöitään. Purimme osallistujien täyttämät kilvet läpi keskustellen. Pakko ei ollut tuoda esille, mutta jokainen sanoi jotain. Osallistujat kirjoittivat kilpiinsä intensiivisesti.

Ohjaaja opasti erilaisia yksinkertaisia hierontaotteita ja äidit saivat hieroa toisiaan. Osallistujat olivat tyytyväisiä hierontaan ja ohjaajille syntyi tunne, että luottamus oli sen verran korkea, että kynnystä asettua hieromaan tai hierottavaksi ei ollut juuri lainkaan. Hieronnan ohessa käytiin hyväntuulista keskustelua naureskellen ja nauttien. Ohjaajien rooli oli olla sivustaseuraajina.

Muistoksi ryhmään osallistumisesta vanhemmat saivat diplomin. Vanhemmille laitettiin selkään etukäteen tehty diplomi, johon jokainen vanhempi kirjoitti positiivista palautetta lapun omistajasta. Innolla vanhemmat alkoivat kirjoittaa ja tuottamaan toisille palautetta. Palautetta annettiin myös poissaolijoiden lappuihin. Lopuksi vanhemmat vaihtoivat puhelinnumeroita ja yksi osallistujista lupasi olla kaikkiin yhteydessä ja järjestää ta-

paamista tammikuulle. Ohjaajat lupasivat olla avuksi tilan järjestämisessä, jos ryhmä haluaisi kokoontua keskenään.

8 RYHMÄLÄISTEN KOKEMUKSIA

Perehdyttyäni vanhempainryhmän ryhmädynamiikan kehittymiseen ja vertaistuen esiintymiseen havaintojen kautta sekä haastatteluissa ja palautteissa nousseiden palautteiden kautta koen panostuksen vanhempainryhmän alkuvaiheeseen merkittävimmäksi. Alkuvaiheella tarkoitan aikaa ennen ryhmän alkua ja sen ensimmäisiä kertoja. Mainostusvaiheessa ohjaajilla on oltava selvillä, mihin teemoihin he ovat valmiita sitoutumaan, ja teemavalikoiman tulisi olla laajahko ja monipuolisesti ryhmän jäseniä yhdistävää aihetta sivuava. Tutkittavassa ryhmässä listaa hyödynnettiin alkuhaastatteluissa, joissa vanhemmilla oli mahdollisuus tavata ohjaajat ja valita teemavalikoimasta eniten omaa elämäänsä koskettavat aihealueet. Näin toimimalla pyrimme myös madaltamaan kynnystä osallistua itse ryhmään, koska ohjaajat tulivat hieman tutuiksi ja lisäksi vanhemmat saivat osallisuuden kokemuksen, jonka kautta sitoutuminen ryhmään olisi astetta helpompia. (vrt. luku 2: Ryhmädynamiikka ja vertaistuki) Ensimmäisellä kerralla laitoimme vanhemmat keskustelemaan eri teemoista niin, että jokainen sai keskustelukokemuksen jokaisen ryhmäläisen kanssa. Ensimmäistä kertaa kuvaili eräs haastatelluista näin:

Kyllä mun mielestä teillä, siis ohjaajilla oli siinä ryhmänmuodostumisessa se osa, että niinkun alkoi tai siinä eka tapaamisessa, kun oli niitä tavoitteita ja muita niin, että kun veditte sitä niin siitä se tuli. (H1)

Näin toimimalla halusimme tukea ryhmäytymistä ja hienovaraisesti luoda tilanteen, jossa joutuu vuorovaikutukseen muiden ryhmäläisten kanssa. Mielestäni tämä aiheutti alkujännityksen vähenemistä ja tuki ryhmän avautumista sekä luottamuksen syntymistä. (vrt. Suomen mielenterveysseura 2010). Tärkeää oli myös vanhempien saama hyvä kokemus ryhmästä ja siitä seurannut seuraavan kerran odotus, joka tuli myös esille haastatteluissa. Eräs haastatelluista kuvaa tuntemuksiaan seuraavasti:

No mun mielestä heti siinä alussa, heti ekalla kerralla oli semmoinen, että tavallaan turvallista olla ja ootti sitä seuraavaa kertaa. (H2)

Ryhmän käynnistysvaiheessa ensimmäisillä kerroilla oli havaittavissa jännittyneisyyttä ja varovaista uteliaisuutta toisia kohtaan. Ryhmä muotoutui kuitenkin alun jännittämisen jälkeen avoimeksi ja luottamukselliseksi. Jo ensimmäisellä kerralla ryhmässä esiintyi vapautunutta naurua ja varovaista avautumista. Ryhmäytyminen alkoi heti aloituskerrosta. Toisella kerralla mukaan tullut vanhempi, aiheutti väliaikaisen taantumisen ryhmäytymisprosessissa, mutta muut ryhmäläiset pääsivät siitä hienosti eteenpäin. Kyseinen ryhmäläinen ei enää jatkanut ryhmässä tämän jälkeen. Tästä on mielestäni mahdollista päätellä, että ideaalisin tilanne on saada pysyvä ryhmä heti aloituskerroista, jotta kaikilla jäsenillä olisi tasa-arvoinen lähtötilanne ryhmään. Lisäksi tällöin mahdollistuu yhtäaikainen ryhmäytymisprosessin käynnistyminen. Onko kuitenkaan realistista saada tämänkaltaisen tilanteen vakiintuneesti ryhmiin? Joustavuus tässä asiassa on varmasti tarpeen, jotta ryhmät saadaan käynnistymään määrällisesti sopivalla ryhmäkoolla. Vanhempainryhmässämme oli alustava mietintä ohjaajien kanssa, että toisen kerran jälkeen ryhmä on suljettu. (Vrt. alaluku 2.1.2:Ryhmän koheesio)

Mielenkiintoista oli haastatteluista ja kirjallisesta palautteesta nouseet ennakkokäsitykset vanhempainryhmästä ja siitä mahdollisesti saadusta hyödystä. Useammalla vanhemmalla ei ollut juurikaan aiempaa kokemusta vertaistuellisesta ryhmästä, joten kokemukseen perustuvaa tietoa heillä ei juuri ollut vaan se oli muualta kuultua ja itse kehitettyä ajatusta. Muutaman vanhemman kuvausta ennakko-käsityksistään:

No sellainen ihan hyvä juttu, mitä oon kuullut muilta ihmisiltä, jotka on ollut mukana (H3)

Tai no ehkä sellainen mielikuva, et en mä uskonut et siinä kuitenkaan niin sillä tavalla puhutaan, millai siellä sit puhuttiin loppujen lopuksi. (H1)

Edellä mainitut vanhempien ennakkokäsitykset tuovat esille hieman erilaiset lähtökohdat ryhmään tulemiselle. Positiivisten odotusten lisäksi, oli ryhmän jäsenillä mahdollisuus ylittää odotuksensa niin kuin H1 tuo esille. Erilaiset kuvat ryhmän hyödyistä nousivat esille niin haastatteluissa kuin kirjallisessa palautteessakin. Alaluvussa 2.1.2 käsitellyjä ryhmän jäsenyyteen liittyviä asioita oli siis myös havaittavissa tutkittavassa vanhempainryhmäprosessissa.

Alaluvussa 2.1.3 kuvaillaan ryhmän koheesiota, mitä tapahtui myös tutkittavassa vanhempainryhmässä. Vanhemmat toivat esiin sitoutumista ja vaikka eivät päässeetkään

jokaiseen tapaamiseen mukaan, niin pitivät he pääsääntöisesti huolen ilmoittamisesta. Ryhmäkerroilla tuli myös esille vanhempien kertomana sitä, etteivät he olisi jaksaneet tulla ryhmäkerralle, mutta olivat erittäin tyytyväisiä kun kuitenkin saivat itsestään irti sen verran, että tulivat. Eräs haastatelluista kuvaa tilannettaan seuraavanlaisesti:

Koska välillä tuntu että kun tuli sinne ryhmään niin oli väsynyt kaikkeen tilanteisiin kotona ja kaikkeen, mut kun lähti sieltä pois niin sai siitä voimaa. (H1)

Ryhmäkertojen kautta ryhmästä oli havaittavissa yhteenkuuluvaisuuden tunnetta ja syvää sitoutumista. Ryhmäkerroille tullessa vanhemmista aisti tunteen, että oli kiva nähdä muita ryhmäläisiä ja huolimatta kotitilanteestaan, heistä oli tärkeää ja palkitsevaa tulla paikalle. Ryhmässä syntyi avoin ja luottamuksellinen ilmapiiri, jota havainnoinnin avulla pyrittiin aistimaan. Lisäksi ryhmädynamiikkaan panostamisen avulla oli tarkoitus luoda ideaali ympäristö vertaistuelle. (vrt., 2.1 Ryhmädynamiikka.)

Vertaistukea määritellään opinnäytetyössä tarkemmin alaluvussa 2.2., jossa esitettyjen määritelmien kautta tutkittavaa vertaistuellista vanhempainryhmää tarkasteltiin. Tutkimuksen aikana nousi pääkohdiksi vertaistuen esiintymiselle kaksi kohtaa; ryhmän jäsenen avoimuus ja ryhmän luottamuksellisuus. Nämä kaksi kohtaa yhdessä toisiaan tukien mahdollistavat mielestäni tilanteen, jossa on mahdollista saada aikaiseksi vertaistuellista vuorovaikutusta. Muita vaikuttavia tekijöitä toki löytyi kuten osallistujien rohkeus, valmius sitoutumiseen, perhetilanteen kuormitus ja aiemmat kokemukset sekä ennakkokäsitykset. Kuitenkin halutessa mahdollistaa vertaistuelle otollinen tilanne, on mielestäni panostettava ryhmäytymiseen, jonka kautta on mahdollista vaikuttaa mainitsemini pääkohtiin. Haastatteluista nousi useakin maininta liittyen esille tuotuihin pääkohtiin, joista tässä muutama:

Aika avoimia siellä kaikki oli, mut mitä pidemmälle mentiin, niin ainakin minun kokemus omalta kohdaltani oli, että luottamus toisiin ryhmäläisiin kasvoi koko ajan, että uskalsi olla oma itsensä enemmän koko ajan paremmin (H1)

Ryhmän tarkoitus, et pidetään siinä, ja se että ihmiset uskaltaa puhua ja kommentoida toistensa asioita. Se tavallaan on se yhteinen asia.(H3)

Vertaistuesta ja sen määritelmästä oli myös osallistujilla omat mielipiteensä ja ennakkokäsityksensä liittyen vanhempainryhmätoimintaan. Lähtökohtaisesti toivomuksena oli saada käsitystä muiden tilanteista, tulla kuulluksi ilman syyllistämistä, kuulla vinkkejä

muilta sekä myös omien taitojen ja rajojen kautta olla vastavuoroisesti tukena muille (H1, H2 & H3 2013). Saadun palautteen kautta onkin mahdollista tulla siihen tulokseen, että toivotut odotukset täyttyivät. Mitkä olivat vaikuttavat asiat, joiden kautta toivottuun tulokseen päädyttiin? Mielestäni jälleen on tarkoituksenmukaista päätyä mainitsemiini pääkohtiin eli avoimuuteen ja luottamuksellisuuteen.

Vertaistukea esiintyi monimuotoisesti ryhmässä. Havaintojen pohjalta (liite 6) tarkasteltuna pystyin nimeämään kunnioituksen toisen puhuessa, kuuntelemisen, tuen osoittamisen eleillä sekä omien kokemusten jakamisen. Haastatteluiden kautta nousi myös samoja asioita, mutta ryhmään perustuvaa kokemuseräistä aineistoa, josta löytyi muutama hienosti ryhmässä esiintynyttä vertaistukea kuvaava ilmaisu.

No varmaan sitä, että ihmiset kuuntelee mitä toinen sanoo ja niin hiljainen tuki ja niinku ja sitten ymmärsivät ja antoi itsestään myöskin (H2)

Vertaistuesta tulee enemmän just mieleen, et siellä on se kuunteleva olkapää, kenelle puhuu, ketä pajaa päätä ja nyökyttelee eikä sano mitään ja antaa ihmisen puhuu. (H2)

Ehkä se oli just silleen voimaannuttavaa.. En osaa sanoa.. Ei sieltä yhtään kertaa ollut silleen että voi helvetti kun tuli tännekin lähdettyä, että vois tehdä sitä ja tätä ja tuota. (H1)

Tutkittava vanhempainryhmä pääsi mielestäni erittäin syvälle jos tutkii ryhmänmuodostumisen prosessin kautta muodostunutta luottamuksellisuuden ja avoimuuden tasoa. Vanhemmat avautuivat kerta kerralta enemmän ja sitä kautta vertaistuellisesti tukivat toisiaan ja myös loivat luottamuksellisuuden ilmapiiriä, joka puolestaan tuki ryhmäprosessia. Vanhempainryhmä oli kokonaisuudessaan ryhmäytynyt, avoin ja luottamuksellinen kokonaisuus, jossa vertaistukea annettiin ja saatiin, jokainen omia rajojaan kunnioittaen. Kyselyiden pohjalta tarkasteltuna on mahdollista todeta, että vanhemmat kokivat hyötynensä ryhmästä ja omaksuneensa myös uusia toimintamalleja itselleen. Vanhempien itsensä tuottamia kommentteja.

Tai siis niitä tuli jälkeenpäin tuli tietenkin mietittyä niitä ja sitten niinkun mitä enemmän niitä mielti niin löysi aina uusia näkökulmia. Et kyllä se voimaa anto paljon. (H1)

No, sillä hetkellä mä en sitä miettinyt, mutta jälkikäteen kun oon sitä pohjittanut, niin mähän sain sieltä paljonkin. Sain sieltä paljon hyviä vinkkejä siihen jaksamiseen..tietää ettei oo yksin (H2)

On tää tilannekin muuttunut, niin kun mennään parempaan suuntaan niin on aina helpompaa. No ehkä sillä lailla, että mä otan asiat rennommin, että mä en saa kauheeta hepulia saa asioista (H3)

Vanhempainryhmän osallistujat päättivät jatkaa tapaamisia itsenäisesti ja jokainen haastateltavistakin oli sen kannalla, että olisi mukava nähdä vielä. Haastatteluiden teon aikaan tapaamista oli yritetty järjestää, mutta se ei ollut vielä toteutunut. Samaa toteaa Myllykoski (2010) alaluvussa 2.3 Muita tutkimuksia vertaistuesta ja ryhmädynamiikasta, jossa tuodaan esille mahdollisuutta uusien ystävyysuhteiden syntymiseen vanhempainryhmässä.

Mielestäni vanhempainryhmän ohjaajan havainnoiden, haastatteluista nousevien kommenttien ja palautekyselyn kautta on mahdollista todeta vertaistuellisen vanhempainryhmän olevan erinomainen keino tarjota sellaista tukea tarvitseville vanhemmille, kuitenkin sen olematta viranomaislähtöistä. Tämänkaltaisen toiminta tarjoaa vanhemmalle tilaisuuden olla asiantuntijana suhteessa muihin omien kokemustensa varjolla, mutta kuitenkin olla vastaanottavana tahona ilman syyllistävää ja alistunutta tuntemusta, koska tasavertaisuus koskee niin osallistujia kuin ohjaajiakin. (vrt. 2.3 Muita tutkimuksia vertaistuesta ja ryhmädynamiikasta)

9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Johtopäätöksinä havainnoista, kirjallisesta palautteesta sekä haastatteluista kerätystä aineistosta on mahdollista todeta, että vertaistuellinen vanhempainryhmä voi saavuttaa erittäin syvällisen ryhmädynamiikan tason. Sen mahdollistaa hyvin suunniteltu ryhmä, jossa eritoten ryhmän alkuun panostetaan voimakkaasti. Tämän onnistuessa ryhmä lähtee toimimaan lähes itsestään ja saavuttaa ryhmäytymisen tason toisensa jälkeen. Tutkimuksen kohderyhmässä ryhmään saapumista helpotti se, että osa ohjaajista oli osin tuttuja. Samoihin tuloksiin voisi olla hankalampi päästä, jos ryhmässä ei olisi yhtään tuttua ohjaajaa. Luultavasti se ainakin luottamuksen kehittymisen kannalta voisi edetä hitaammin.

Vertaistuen esiintymisessä luottamuksen tasolla on merkittävä vaikutus. Ryhmän saavuttaessa syvän luottamuksen tason, on heidän helpompi avautua omista asioistaan. Tämä näkyi hyvin ryhmässä tehdyissä havainnoissa ja siellä käytyjen keskusteluiden syvällisyydessä. Myös haastatteluista tuli ilmi kyseinen asia. Vertaistuessa on muistettava, että sen esiintyminen ei ole ainoastaan sanallista eli omien kokemusten jakamista tai suullista tukea toiselle vaan myös äänetöntä. Äänettömällä tuella tarkoitan kunnioitettavaa ilmapiiriä vertaisten kesken, eleitä, kosketusta sekä kuuntelemista. Molemmat muodot ovat ryhmän kannalta yhtä tärkeitä. On tärkeää muistaa myös se tosiasia, että molemmat esiintymismuodot voivat olla myös haitallisia, jos niitä käytetään ryhmän prosessia taannuttavalla tavalla. Epävarma jäsen saattaa tulkita sanomisia ja eleitä muiden ryhmäläisten taholta väärin, vaikka nämä eivät tarkoituksella yrittäneet viestittää sellaista. Ohjaajien rooli on merkittävä, jotta ryhmässä säilyisi luottamuksellinen tunnelma.

Vanhempainryhmän teemojen valikoituminen ryhmäläisten toiveista oli sitoutumista tukeva tekijä. Haastatteluissa ryhmäläiset kokivat, että heitä oli kuunneltu ja siten olivat kokeneet osallistuneensa ryhmän suunnitteluun. Vanhemmat kertoivat muuttaneensa omia käyttäytymismallejaan toimiessaan nuorensa kanssa. (vrt. Myllykoski 2010) Ohjaajien tarkoituksena oli saada ryhmäläiset tuntemaan ryhmä enemmän omakseen, koska

he olivat saaneet vaikuttaa sen etenemiseen. Sitouttavimmat tekijät olivat kuitenkin ryhmän luottamuksellisuus ja vanhempien välinen vuorovaikutus.

Vertaistuellinen vanhempainryhmä on erinomainen tapa saada vanhempia keskustelemaan vaikeista asioista ilman syyllistämisen tunnetta. Tämänkaltaisen tunne heräsi myös tutkittavasta ryhmästä. Vanhemmat hyödynsivät ryhmästä noussutta tukea ja tilaa melko alkuvaiheesta lähtien. Samanlaista avoimuutta on varmaankin vaikea saada aikaiseksi ammatillisuetoisissa verkostotapaamisissa. Tämä siitä huolimatta, että vanhempainryhmässä oli kolme ohjaajan roolin omaavaa mukana. Ryhmässä korostui tasaveroisuus, joka koski myös ohjaajia. Ohjaajien rooli oli nostaa esille teema ja sitten antaa tilaa keskustelulle eri menetelmiä hyödyntäen. Toivottavaa olisikin, että tämänkaltaisen toiminta lisääntyisi ja ottaisi suurempaa roolia eri toiminnoissa. Olisi myös hienoa, että ihmiset uskaltaisivat enemmän hyödyntää vertaisryhmätoimintaa, koska uskon monen siitä hyötyvän, kunhan vain ennakkoluuloista pääsisivät ylitse. (vrt 2.1.1 Jäseneksi ryhmään)

Vanhempainryhmän ohjaaminen oli ammatillisesti erittäin kasvattava kokemus myös itselleni, koska aiempaa kokemusta ei juuri ollut. Omakohtainen osallistuminen prosessiin alusta loppuun oli erittäin opettavainen, kun lisää vielä opinnäytetyöhön liittyvät syventävät näkökulmat sekä haastatteluiden kautta saadun kokemuspohjaisen tiedon. prosessin aikana käydyt keskustelut muiden ohjaajien kanssa, joissa heiltä saadut näkemykset ja kokemuseräiset perustelut, auttoivat myös itseäni tuomaan esille omia vahvuuksiani vanhempainryhmän suunnitteluun. Prosessin aikana tuli selväksi, että ohjaajien välinen yhteistyö ryhmässä tulee olla sujuvaa ja luontevaa, jolloin se vaikuttaa myös ryhmän muihin jäseniin. Avoin ja ammatillinen keskustelu sekä melko seikkaperäinen suunnittelu ryhmäkertojen ulkopuolella todettiin tärkeäksi. Ryhmäkertojen rytmittäminen joka toiselle viikolle mahdollisti vanhemmille pidempiaikaisen suunnittelun, mutta myös ohjaajille aikaa pohtia seuraavaa ryhmäkertaa ja tehdä mahdollisesti tarvittavat muutokset.

Itse vanhempainryhmästä itselleni nousi päällimmäiseksi vertaistuen hyödyntämisen hienous vanhempien kanssa tehtävässä työssä. Itselläni on kokemusta nuorten ja lasten kanssa ryhmien ohjaamisesta, mutta vanhempien kanssa tehtävä syvällisempi ryhmä-

muotoinen työ on ollut pienimuotoista. Lieneekö sattumaa vai onko ohjaajien toiminnan ansiota, että tutkittu ryhmä muotoutui niin tiiviiksi? Saatujen havaintojen ja keskusteluiden kautta on todettava, että varmastikin molempia, koska ryhmään saatiin ne vanhemmat ketkä sinne halusivat, vaikka yksi jättäytyi pois kesken prosessin. Ohjaajien rooli oli nostattaa esiin keskustelua teemojen kautta ja sitten antaa tilaa vanhemmille. Alkuvaiheessa roolia oli ohjaajille tarjolla enemmän, mutta melko pian vanhemmat ottivat vastaan tarjotun tilan ja käyttivät sen tehokkaasti. Tutkimusta tehdessä oli avartavaa nähdä moisen luottamuksellisuuden synty ja vanhempien avautuminen. Ryhmädynamiikan teorian kautta oli mahdollista syventää tietoa liittyen ryhmäytymiseen ja ryhmäilmiöihin. Ryhmän toimintaa ja sen eri tasojen muodostumista oli äärimmäisen mielenkiintoista havainnoida ja onkin jatkossa pidettävä mielessä sen tärkeys, vaikka ei mitään tutkimusta olekaan silloin kesken. Ohjaustyössä havainnointi ja jatkuva tunteosarvien koholla olo mahdollistaa niin tarkemman ja syvemmän otteen ryhmään kuin osallistujille sen tunteen, että myös ohjaajat ovat täysillä mukana. Monesti ryhmän aikana oli mahdollisuus kuulla todella koskettavia ja henkilökohtaisia kertomuksia perheiden arjesta ja olikin tärkeää olla oikeasti läsnä, jotta pystyi palaamaan vielä niihin ja siten osoittaa, että pitää vanhemman asiaa tärkeänä.

Vanhempainryhmätoiminta nousi suureksi mielenkiinnon kohteeksi ja toivon, että jatkossakin saan mahdollisuuden olla mukana sellaisten järjestämisessä. Tämän ryhmän kohdalla sain kokea yhden tavan toimia ja sitä voin jatkossakin toivottavasti hyödyntää tulevaisuuden vanhempainryhmissä.

LÄHTEET

- Brown, Rupert 2000. Group processes. Dynamics within and between groups. Malden: Blackwell publishing.
- Diakonia-ammattikorkeakoulu 2010. Kohti tutkivaa ammattikäytäntöä – Opas Diakonia -ammattikorkeakoulun opinnäytetöitä varten.
- Grönfors, Martti 1982. Kvalitatiiviset kenttätutkimusmenetelmät. Helsinki: WSOY.
- Hirsjärvi, Sinikka & Hurme, Helena 1995. Teemahaastattelu. Helsinki: Yliopistopaino.
- Holm, Jaana; Huuskonen, Päivi; Jyrämä, Oili; Karnell, Sonja; Laimio, Anne; Lehtinen, Ilona; Myllymaa, Tapani & Vahtivaara, Julie-Maarie 2010. Vertaistuki kannattaa. Solveir palvelut Oy.
- Hänninen, Reetta; Juvonen, Petra & Virtanen, Milja 2010. Päihdetaustaisten äitien ja heidän lastensa vertaisryhmä- Äitien ajatuksia vertaisuudesta ja osallisuudesta. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.
- Kinnunen, Tuula 2006. Vertaistuki erityislasten vanhempien voimavarana. Pro gradu tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Kirkko & Kaupunki 2012. Kypsyttääkö nuoren veltoilu? 12.9 2012 nro 34. 12–13
- Kopakkala, Anu 2011. Porukka, jengi, tiimi – ryhmädynamiikka ja siihen vaikuttaminen. Helsinki: Edita.
- Mannerheimin lastensuojeluliitto (MLL) 2007–2009. Sopivaa etäisyyttä etsimässä. Viitattu 21.4.2013 <http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/51820287ee41feae4ab41107e0cdaeab/1359715264/aplication/pdf/11802127/vin-sopivaa-etaisytyta-etsimassa.pdf>.
- Myllykoski, Kaisa 2010. Vertaistukitoiminta kotiäitien jaksamisen tukena. Satakunnan ammattikorkeakoulu. Opinnäytetyö.
- Nuorisoasiainkeskus 2012. Helsingin Nuorisoasiainkeskuksen Internet-sivut. Viitattu 20.12.2012. <http://www.hel.fi/wps/portal/Nuorisoasiainkeskus/Artikkeli?url=hki:path:/nk/fi/Neuvonta+ja+tuki/Luotsi/Toiminnan+periaatteet¤t=true>.
- Peitsalo, Peter 2008. Miesryhmät – teoista sanoihin. Helsinki: Edita.
- Pennington, Donald C. 2005. Pienryhmän sosiaalipsykologia. Helsinki: Tammer-Paino.

- Puusa, Anu 2011. Haastattelu laadullisen tutkimuksen menetelmänä. Teoksessa Puusa, Anu & Juuti, Pauli (toim.) Menetelmäviidakon raivaajat - perusteita laadullisen tutkimuslähestymistavan valintaan. 73–87
- Ranssi-Matilainen, Hanna 2012. Yhdessä sittenkin- Kokemukset erokriisistä, vertaistuesta ja muutoksesta parisuhteessa. Porvoo: Bookwell Oy.
- Rauhala, Pirkko-Liisa & Virokannas, Elina 2011. Sosiaalityön tutkimuksen etiikka, opettaminen ja tietoarvo. Teoksessa Pehkonen, Aini & Väänänen-Fomin, Marja (toim.) Sosiaalityön arvot ja etiikka. Juva.Ps Kustannus, 237–238.
- Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus 2013. Nuorisosoaseman internetsivut. Viitattu 12.5.2013
[http://www.hel.fi/hki/sote/fi/Perhe-
+ja+sosiaalipalvelut/nuoret/nuorisosoasemat](http://www.hel.fi/hki/sote/fi/Perhe-+ja+sosiaalipalvelut/nuoret/nuorisosoasemat)
- Suomen mielenterveysseura 2010. Kyllä me yhdessä selvitään- voimauttavaa vertaistukea kriisitilanteissa.
- Toija, Anu 2011. Vertaistuen voima- harvinaissairaiden lasten vanhempien kokemuksia vertaistuesta. Pro gradu tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2009. Laadullinen tutkimus- ja sisältöanalyysi. Helsinki. Tammi.
- Vilkka, Hanna 2006. Tutki ja havainnoi. Vaajakoski: Gummerus kirjapaino.

LIITTEET

LIITE 1: Alkuhaastattelun teemakysely

Nimi: _____

VANHEMPAINRYHMÄN TEEMOJA

Numeroi aiheet tärkeysjärjestykseen, lisää omia aiheita tyhjille viivoille:

- NUOREN ITSETUNTO JA OMAKUVA
- MURROSIKÄ
- NUOREN KEHUMINEN, KANNUSTAMINEN
- MASENTUNEEN NUOREN KOHTAAMINEN
- NUOREN MASENTUNEISUUDEN ILMENEMINEN, OIREILU
- VANHEMMAN OMA JAKSAMINEN, VOIMAVARAT
- MISTÄ APUA ERI TILANTEISIIN? TIETOA ERI AUTTAJATAHOISTA
- MITÄ TUNTEITA NUORI VANHEMMASSA HERÄTTÄÄ?
- OMIEN TUNTEIDEN HALLINTA
- RAJOJEN MERKITYS JA NIIDEN ASETTAMINEN
- NUOREN SEKSUAALISUUS
- PÄIHTEET, TUPAKOINTI
- LÄKSYJEN TEKO, KOULUNKÄYNNIN TUKEMINEN
- OMA NUORUUS vrt NUORUUS NYT
- NETTI, SOSIAALINEN MEDIA, PELAAMINEN
- HARRASTUKSET, VAPAA-AJAN VIETTO
- JONKUN ASiantuntijan TAPAAMINEN, MINKÄ
ALAN? _____
- JOKU MUU AIHE, MI-
KÄ? _____
- JOKU MUU AIHE, MI-
KÄ? _____

LIITE 2: Lupapyyntö osallistujilta opinnäytetyön tekemiseen ja haastatteluun

Lupapyyntö opinnäytetyön tekemiseen Itäluotsin ja Itäisen nuorisoaseman vanhempainryhmässä

Hei!

Olen sosionomi (AMK) opiskelija Diakonia-ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyötä Itäluotsin ja Nuorisoaseman vanhempainryhmästä. Opinnäytetyön tavoitteena on havainnoida ryhmän osallistujien ryhmäytymistä sekä vertaistuen esiintymistä vanhempainryhmän aikana. Tapa, jolla aineistoa kerätään, on havainnointi. Yksittäisten vanhempien omakohtaisia kokemuksia ei kirjata tunnistettavasti.

Vanhempainryhmästä on tarkoitus kerätä anonyymi kirjallinen palaute, jota mahdollisesti hyödynnetään myös opinnäytetyössä.

Vanhempainryhmän jälkeen on tarkoitus haastatella osa ryhmästä (2-3) valikoituen kiinnostuksen lisäksi myös aktiivisuuden mukaan. Haastattelu tehtäisiin niin, ettei haastateltavaa tunnisteta ja liittyisi ryhmään sekä vertaistukeen.

Ryhmästä tehtäisiin mahdollisesti myös vanhempainryhmä-malli, jonka avulla jatkossa voitaisiin tuottaa vanhempainryhmiä, joten osallistujien palaute on tärkeää.

Lisätietoa saa allekirjoittaneelta!

Mika Rouvinen

040-4837958

mika.rouvinen@student.diak.fi

☐ Annan luvan Mika Rouviselle havainnoida sekä kerätä tietoa vanhempainryhmässä

☐ Suostun anonyymiin haastatteluun vanhempainryhmän jälkeen

Aika ja Paikka _____

Allekirjoitus

ja

nimenselvennys

LIITE 3: Palautelomake ryhmästä

Itäluotsin ja Itäisen nuorisoaseman yhteinen vanhempainryhmä, syksy 2012**PALAUTEKYSELY**

1. Ryhmän alku

- Oliko vaikea tulla ryhmään? Mitkä olivat ennakkotunnelmat ennen ensimmäistä kertaa?
- Miten koet päässeesi sisään ryhmään? Mitkä asiat helpottivat ryhmään sopeutumista
- Tukiko ohjaajien toiminta ryhmään mukaan tuloa? Jos tuki, niin miten?
- Olisitko kaivannut enemmän tukea ohjaajilta?

2. Ryhmän teemat

- Tukiko ryhmän aikana käsitellyt teemat sinua?
- Oliko joku teemoista sellainen, joka erityisesti auttoi sinua?
- Tunnetko, että sinulla oli mahdollisuus vaikuttaa ryhmän teemoihin?

3. Vertaistuki

- Miten vertaistuki mielestäsi ryhmässä toteutui?
- Mitkä asiat mielestäsi auttoivat vertaistuen muodostumista ryhmässä?
- Mikä oli ohjaajien rooli vertaistuen muodostumiseen?
- Koetko hyötynneesi ryhmästä vertaistuen avulla? Miten?

4. Ohjaajien toiminta

- Palautetta ohjaajille? Risuja tai Ruusuja?
- Mitä olisit kaivannut enemmän ohjaajilta?

LIITE 4: Teemahaastattelukysymykset

Aiempi kokemus

- Onko aiempia kokemuksia vanhempainryhmästä tai jostain muusta vertaistueellisesta ryhmästä?
- Minkäläinen mielikuva on vanhempainryhmästä?

Ennakko-odotukset

- Millä mielellä tulit vanhempainryhmään?
- Mikä tuki päätöstäsi lähteä mukaan ryhmään?
- Oliko jotain asioita, joiden vuoksi emmit mukaan lähtöä?

Ryhmään liittyvät kysymykset

- Minkälaisia odotuksia sinulla oli koskien ryhmää?
- Miten mielestäsi ryhmä muodostui?
- Kuinka nopeasti koit olevasi osa ryhmää?
- Mitkä asiat mielestäsi edistivät ryhmän muodostumista?
- Oliko asioita, jotka eivät edistäneet ryhmän muodostumista?
- Mikä oli mielestäsi ohjaajien rooli ryhmän muodostumisessa?
- Millainen ryhmä oli viimeisillä kerroilla?
- Miten kuvailisit ryhmääänne?

Vertaistukeen liittyvät kysymykset

- Mitä odotuksia sinulla oli koskien vertaistukea?
- Esiintyikö ryhmässä vertaistukea?
- Millä tavalla koit vertaistuen näkyneen ryhmässä?
- Tunnetko itse antaneesi vertaistukea muille ryhmäläisille?
- Miten kuvailisit ryhmässä esiintyvää vertaistukea?

Ryhmän jälkeisiä tunnelmia kartoittavat kysymykset:

- Minkäläinen mielikuva sinulle jäi ryhmästä?

- Syntyikö ryhmästä sinulle jotain?
- Miten koit muiden arvostaneen sinua?
- Mikä oli ohjaajien rooli ryhmässä?

LIITE 5: Teemahaastatteluanalyysi

Analyysissa on eroteltuna luokat hyödyntäen lihavoimista, kursivointia ja alleviivausta. Luokittelu jatkuu taulukossa oikealta vasemmalle tiivistäen.

| Teemahaastatteluiden analyysi | | | | | |
|--|--|------------------|---------------|-----------------|-------------------|
| Alkuperäisilmaus | Pelkistetty ilmaus | Alaluokka | Yläluokka | Päälouokka | Yhdistävä luokka |
| "lähinnä ite ajatellut, et se olis konservatiivisempaa touhua.Et ihmiset ei anna itsestään oikeesti mitä siellä annettiin.Tai pystyks sitä itsekään antamaan" | Ennakointia ryhmään liittyen | Ryhmään liittyvä | Ryhmäytyminen | Ryhmädynamiikka | Vanhemapainryhmän |
| "No sellainen, että on ihan hyvä juttu, mitä on kuullut muilta ihmisiltä, jotka on ollut mukana.! | Ajatuksia ryhmästä ennakkoon | Ryhmään liittyvä | Ryhmäytyminen | Ryhmädynamiikka | jäsenten |
| "Ja tota, ehkä vähän sellainen, että miten sit loppujen lopuksi toimii? Kun vieraat ihmiset kokoontuu yhteen, niin jos kukaan ei uskalla puhua mitään tai miten ne vetäjät vetää sitä? Tai saanko siellä jotain apua itseltäni?" | Ajatuksia ryhmästä ennakkoon | Ryhmään liittyvä | Ryhmäytyminen | Ryhmädynamiikka | kokemuksia |
| " Ihan silleen hyvällä mielellä..menen nyt katsomaan minkälainen se on ja miltä tuntuu ja niinku miten se lähtee menemään?" | Oma tunnelma ryhmään liittymisestä | Ryhmään liittyvä | Ryhmäytyminen | Ryhmädynamiikka | ryhmästä ja |
| " tai no ehkä sellainen mielikuva, et en mä uskonut et siinä kuitenkaan niin sillä tavalla puhutaan, millain siellä sit puhuttiin loppujen lopuksi" | Ennakkoajatuksen muuttuminen käytännön kokemuksen kautta | Ryhmään liittyvä | Ryhmäytyminen | Ryhmädynamiikka | vertaisuudesta |
| "Et onkohan se samanlaista ajantuhlausta kun jotkut kaikki palaverit" | Varovainen kuvitelma ryhmästä | Ryhmään liittyvä | Ryhmäytyminen | Ryhmädynamiikka | |
| "Uteliaalla mielellä, et odotukset oli siitä, et ei silleen ollut mitään, mä halusin vaan nähdä onks siit oikeesti? Siis auttaaks se?Saaks niistä ihmisistä apua?" | Ajatuksia ryhmästä ennakkoon | Ryhmään liittyvä | Ryhmäytyminen | Ryhmädynamiikka | |
| "Siis se, että tarvitsin sellaisen paikan, missä mä voin niinku puhuu siitä ilma, että mut leimataan, että sun lapses on huono lapsi ja sä oot huono äiti" | Oman tuen tarpeen esiintuominen | Ryhmään liittyvä | Ryhmäytyminen | Ryhmädynamiikka | |
| "et kaikki, jotka siihen lähtee niin on tavallaan niinku sillälailla mukana, et tulee sillä mielellä että tää on mulle tärkeä juttu" | Ajatuksia ryhmästä ennakkoon | Ryhmään liittyvä | Ryhmäytyminen | Ryhmädynamiikka | |
| "no oikeastaan sitä että kuulee, onko muillakin samanlaista kuin meillä" | Ajatuksia ryhmästä ennakkoon | Ryhmään liittyvä | Ryhmäytyminen | Ryhmädynamiikka | |
| "onkohan siitä mitään hyötyä ja jaksakohan sitä käydä ja et kun työpäivän päätteeksi, mut sit ihan eka kerralla oli silleen ihan positiivisesti yllätynyt" | Varovainen kuvitelma ryhmästä | Ryhmään liittyvä | Ryhmäytyminen | Ryhmädynamiikka | |
| " Kun kaikenlaista oli jo yritetty nuorten kanssa ja minä sit ajattelin, et kokeillaan vielä sitäkin, kun mistään ei ollut mitään hyötyä, et enakkokäsitys oli vähän et onko tästäkään" | Odotukset ryhmälle | Ryhmään liittyvä | Ryhmäytyminen | Ryhmädynamiikka | |
| "ja sitten kun ei itelleni, kun aina on nuorten puolelle kaikkea niin niin itellä ei ollut mitään semmoista." | Oman tuen tarpeen esiintuominen | Ryhmään liittyvä | Ryhmäytyminen | Ryhmädynamiikka | |

| | | | | | |
|---|--|-----------------------------|----------------|-----------------|--|
| "Ehkä varmaan just se, että pystyi heittävä tittelit nurkkaan ja tai siis silleen, tavallaan myöntää, tai siis kehtaa puhua et meil on nyt teini-ikäinen nuori ja mä en ihan pärjää ja tiesi, että ne muut on ihan samassa tilanteessa" | Avun saamisen koke- muksen esiin- tuominen | Ryhmän mudos- tuminen | Ryhmäytyminen | Ryhmädynamiikka | |
| "Et se niinku tuo sitä ryhmähenkeä siinä, et hei ei toi rupee nauraa mulle päin naamaa, jos mä kerron et..." | Turvallisuuden tunteen kuvailu | Ryhmän mudos- tuminen | Ryhmäytyminen | Ryhmädynamiikka | |
| "Ensimmäinen kerta oli vähän semmoista tönkön oloista, mutta kyl siin niinku sit venttas sitä seuraavaa näkemistä" | Positiivinen ensim- mäinen kerta | Ryhmän mudos- tuminen | Ryhmäytyminen | Ryhmädynamiikka | |
| "se on aika jännä ilmiö tommoisissa, et joissakin se syntyy.. Mun mielestä siinä syntyi semmoinen, tavallaan semmoi- nen omanlaisensa ilmapääri" | Ryhmän tunnelman kuvailua | Ryhmän mudos- tuminen | Ryhmäytyminen | Ryhmädynamiikka | |
| "Ei meistä kukaan tullut sinne auttamaan toista, vaan siinä syntyy semmoinen, että noi haluaa kuunnella minua ja ne välittää kuitenkin" | Turvallisen ryhmän kuvailua | Ryhmän mudos- tuminen | Ryhmäytyminen | Ryhmädynamiikka | |
| "Mut ehkä sitä niinku jollain tavalla niinku halus niinku ymmärrystä ja tukea ja sillä tavalla pystyis ajattelemaan että onko toiminut oikein ja tietenkin muiden kokemuksia" | Turvallisen ryhmän kuvailua | Ryhmän mudos- tuminen | Ryhmäytyminen | Ryhmädynamiikka | |
| "No mun mielestä siinä alussa, heti ekalla kerralla oli semmoinen, että tavallaan turvallista olla ja ootti sitä seuraavaa kerta" | Turvallisen ryhmän kuvailua | Ryhmän mudos- tuminen | Ryhmäytyminen | Ryhmädynamiikka | |
| "Ei voinut uskoakaan, että se niin lähtee ja hirveen hyvä porukka oli siinä alussa" | Positiivinen ensim- mäinen kerta | Ryhmän mudos- tuminen | Ryhmäytyminen | Ryhmädynamiikka | |
| "Kyllä minun mielestä heti siinä eka tapaamisen loppupuolella. Sieltä lähti silleen hyvällä mielellä pois, että halus tulla uudelleen" | Positiivinen ensim- mäinen kerta | Ryhmän mudos- tuminen | Ryhmäytyminen | Ryhmädynamiikka | |
| "no just varmaan tää, että meidät asetettiin meille tai siis laitettiin tekemään sitä... niistä kaikista korttihommista oli kyllä iso apu siinäkin." | Kuvailua ryhmäyty- mistä tukevista asiasta | Ryhmän mudos- tuminen | Ryhmäytyminen | Ryhmädynamiikka | |
| "ei kait sitä ihan niin kuin noin vaan lähe, lähe jos ei sulle vähän anneta jotain porkkanaa mistä lähteä sitä punaista lankaa, että tästä lähdetään, niin et sä lähe pölöttämään" | Kuvailua ryhmäyty- mistä tukevista asiasta | Ryhmän mudos- tuminen | Ryhmäytyminen | Ryhmädynamiikka | |
| "Ryhmän tarkoitus, et pidetään siinä, ja se että ihmiset uskaltaa puhua ja kommentoida toistensa asioita. Se tavallaan on se yhteinen asia." | Ryhmän tarkoituksen kuvaamista | Ryhmän mudos- tuminen | Ryhmäytyminen | Ryhmädynamiikka | |
| "Ohjaajien tehtävä : no tavallaan välillä keventäkin ilmapääriä silleen" | Kuvailua ryhmäyty- mistä tukevista asiasta | Ryhmän mudos- tuminen | Ryhmäytyminen | Ryhmädynamiikka | |
| "Vaikka meidän nuorilla oli erilaisia ongelmia, niin kuitenkin aika paljon samojakin tai kaikki liittyi samoihin" | Yhteneväsyyden tunteen kuvailua | Ryhmän mudos- tuminen | Ryhmäytyminen | Ryhmädynamiikka | |
| "Kyllä mun mielestä teillä siis ohjaajilla oli siinä ryhmänmuodostumisessa se osa, että niinkun alkoi, tai siinä eka tapaamisessa kun oli niitä tavoitteita ja muita niin, että kun veditte sitä niin siitä se tuli" | Kuvailua ryhmäyty- mistä tukevista asiasta | Ryhmän mudos- tuminen | Ryhmäytyminen | Ryhmädynamiikka | |
| "Aika avoimia siellä kaikki oli, mut mitä pidemmälle mentiin, niin ainakin minun kokemus omalta kohdaltani oli, että luottamus toisiin ryhmäläisiin kasvoi koko ajan, että uskalsi olla oma itsensä enemmän koko ajan paremmin" | Turvallisen ryhmän kuvailua | Ryhmän mudos- tuminen | Ryhmäilmiöt | Ryhmädynamiikka | |
| "no, sillä hetkellä mä en sitä miettinyt, mutta jälkikäteen kun oon sitä pohtinut, niin mähän sain sieltä paljonkin. Sain sieltä paljon hyviä vinkkejä siihen jaksamiseen.. tietää ettei oo yksin" | Ryhmästä saadun hyödyn kuvaus- ta | Tuen tarpeeseen liittyvä | Voimaantuminen | Vertaistuki | |
| "Ehkä se että kuulee, että muillakin tapahtuu kaikenlaista. Et ei oo ite mikään, mä en nyt oo epäonnistunut äiti ja ehkä tästä selviää" | Ryhmästä saadun hyödyn kuvaus- ta | Tuen tarpeeseen liittyvä | Voimaantuminen | Vertaistuki | |
| "koska välillä kun tuli sinne ryhmään niin oli väsynyt kaikkeen tilanteeseen kotona ja kaikkeen, mut kun lähti sieltä pois niin sai siitä voimaa" | Tuen saamisen tunne | Tuen tarpeeseen liittyvä | Voimaantuminen | Vertaistuki | |

| | | | | | | | |
|---|---|---------------------------------|-----------------------|--------------------|--|--|--|
| <u>"tai siis niitä tuli jälkeenpäin tuli tietenkin mietittyä niitä ja sitten niinkun mitä enemmän niitä mietti niin löysi aina uusia näkökulmia. Et kyllä se voimaa anto paljon"</u> | <u>Ryhmästä saadun hyödyn kuvaus-ta</u> | <u>Tuen tarpeeseen liittyvä</u> | <u>Voimaantuminen</u> | <u>Vertaistuki</u> | | | |
| <u>"Vertaistuesta tulee enemmän just mieleen, et siellä on se kuunteleva olkapää, kenelle puhuu, ketä pajjaa päätä ja nyökyttelee eikä sano mitään ja antaa ihmisen puhuu"</u> | <u>Yksilön kuvaus vertaistuesta</u> | <u>Tuen tarpeeseen liittyvä</u> | <u>Voimaantuminen</u> | <u>Vertaistuki</u> | | | |
| <u>"Et jos miettii justin sitä, että tulee ulkopuolisena kattoon niin varmaan hämmentyy siitä, miten hyvin loppupeleissä kaikki avautui"</u> | <u>Ryhmässä esiintyneen tuen kuvausta</u> | <u>Tuen tarpeeseen liittyvä</u> | <u>Voimaantuminen</u> | <u>Vertaistuki</u> | | | |
| <u>"ehkä sillä tavalla, että kerroin oman kokemukseni, mut en sit tarkoitus, että alkaa toiselle ohjeita antamaan vaan miettii yhdessä"</u> | <u>Oman ryhmään annetun panoksen kuvausta</u> | <u>Tuen tarpeeseen liittyvä</u> | <u>Voimaantuminen</u> | <u>Vertaistuki</u> | | | |
| <u>"ehkä se oli just silleen voimaannuttavaa.. En osaa sanoa.. Ei sieltä yhtään kertaa ollut silleen että voi helvetti kun tuli tännekin lähdettyä, että vois tehdä sitä ja tätä ja tuota"</u> | <u>Ryhmästä saadun hyödyn kuvaus-ta</u> | <u>Tuen tarpeeseen liittyvä</u> | <u>Voimaantuminen</u> | <u>Vertaistuki</u> | | | |
| <u>"No varmaan sitä, että että ihmiset kuuntelee, mitä toinen sanoo ja niin hiljainen tuki ja niinku ja sitten ymmärsivät ja antoi itsestään myöskin"</u> | <u>Ryhmästä saadun hyödyn kuvaus-ta</u> | <u>Tuen tarpeeseen liittyvä</u> | <u>Voimaantuminen</u> | <u>Vertaistuki</u> | | | |
| <u>"Jaa, no kuuntelamisen, jokainen kertoi omista kokemuksista ja noh, siinä kait"</u> | <u>Ryhmässä esiintyneen tuen kuvausta</u> | <u>Tuen tarpeeseen liittyvä</u> | <u>Voimaantuminen</u> | <u>Vertaistuki</u> | | | |
| <u>"on tää tilannekin muuttunut niin kun mennään parempaan suuntaan niin on aina helpompaa. No ehkä sillä lailla, että mä otan asiat rennommin, että mä en saa kauheeta hepulia saa asioista"</u> | <u>Vertaistuen esiintyminen</u> | <u>Tuen tarpeeseen liittyvä</u> | <u>Voimaantuminen</u> | <u>Vertaistuki</u> | | | |
| <u>"itse koin saaneeni apua ja tukea"</u> | <u>Ryhmästä saadun hyödyn kuvaus-ta</u> | <u>Tuen tarpeeseen liittyvä</u> | <u>Voimaantuminen</u> | <u>Vertaistuki</u> | | | |
| <u>"No oikeastaan se elämäntilanne.. Et tuntu, että pakko ois saada jotenkin puhua asioista, tai jos ei puhua niin ainakin kuulla mitä muissa perheissä tapahtuu"</u> | <u>Oman tuen tarpeen kuvsusta</u> | <u>Tuen tarpeeseen liittyvä</u> | <u>Voimaantuminen</u> | <u>Vertaistuki</u> | | | |
| <u>"tai miten muut ihmiset suhtautuu ylipäänsä murrosikäisten kanssa tuleviin ongelmiin tai mitä nyt perheissä on kaik-kee.."</u> | <u>Ryhmästä saadun hyödyn kuvaus-ta</u> | <u>Tuen tarpeeseen liittyvä</u> | <u>Voimaantuminen</u> | <u>Vertaistuki</u> | | | |
| <u>"Edes saa vähän näkökulmaa asioihin, ettei pyöri yksin niiden kanssa"</u> | <u>Ryhmästä saadun hyödyn kuvaus-ta ve</u> | <u>Tuen tarpeeseen liittyvä</u> | <u>Voimaantuminen</u> | <u>Vertaistuki</u> | | | |

LIITE 6: Havaintotaulukko ja analyysi

| Havaintotaulukko | | | | | |
|---------------------------------------|--|--|--|---------------------|-------------------|
| Havainnottava asia | Mitä havainnoidaan? | Miten esiintyi? | Pelkistäminen | Teoreettinen ilmaus | Yhdistävä luokka |
| Osallistujien eleet | Kuinka osallistujat reagoivat toisten puhenvuoroihin? Elekieli vuorovaikutuksessa suhteessa eri osallistujiin? | Alussa jännityksen kautta huomattavaa, mutta ryhmän edetessä ei ollut läsnä. Ryhmäläiset vaihtoivat keskustelukumppania luontevasti ja ilman vaikeuksia. Kerran osallistunut ryhmäläinen aiheutti pienimuotoista hämmennystä ryhmässä, mutta ryhmäkerran edetessä se väheni ja lopulta poistui. | Ryhmän muodostumisen havainnoinnin kuvausta | Ryhmädynamiikka | Vanhemapainryhmän |
| Tunnepitoisen puheen esiintyminen | Tunteiden näkyminen keskustelussa? Eri tunneskaalat ryhmäkerroilla; itkeminen, nauraminen? | Alusta lähtien ryhmässä esiintyi naurua, mutta kertojen edetessä myös liikituksen tunteita alkoi esiintyä enemmän. Lähes jokainen osallistuja osoitti sekä naurua, että itkua. | Ryhmässä esiintyvien tunteiden havaintojen kuvaus | Ryhmädynamiikka | jäsenten |
| Keskusteluiden sisältö Vertaistuki | Kunnioitus, keskittymisen taso, läsnäolon tunne, neuvot, omat kokemukset, kuunteleminen | Ryhmään kehittyi erittäin korkean tason kunnioitus toisia kohtaan. Toisen puhuessa, hänelle annettiin tilaa kertoa kuunnellen sekä osaaottavasti eleillä osoittaen, että häntä kuunnellaan. Myös sanallista tukea esiintyi. Vertaistukea esiintyi niin sanallisesti (Ohjeet, omat kokemukset,) kuin eleillä ja kuuntelemalla. | Ryhmässä esiintyneestä vuorovaikutuksesta tehtyjen havaintojen kuvaus | Vertaistuki | kokemuksia |
| Istumajärjestys | Miten muotoutuu kertojen edetessä? Onko merkityksellinen suhteessa esiintyvään vuorovaikutukseen? | Alusta pitäen ryhmäläiset (myös ohjaajat) istuivat lähes samoilla paikoilla. Ryhmän kannalta tämä ei noussut merkitykselliseksi asiaksi. | Istumajärjestyksen havainnoinnin kuvaus | Ryhmädynamiikka | ryhmästä ja |
| Vuorovaikutus | Onko merkityksellistä kenen kanssa osallistuja keskustelee? Sujuvuus? Syvällisyys? | Ryhmäläiset keskustelivat sujuvasti kaikkien kanssa,. Ryhmän vuorovaikutus oli sujuvaa, tunnepitoista ja luottamuksellista. | Osallistujien välisen vuorovaikutuksen havainnoinnin kuvausta | Ryhmädynamiikka | vertaisuudesta |
| Ryhmän luottamuksellisuus | Omien kokemusten jakaminen? Kunnioittaminen? Tunteiden näyttäminen? | Ryhmän edetessä luottamuksellisuus kasvoi koko ajan. Tunteita näytettiin, omia kokemuksia jaettiin. Kunnioitus oli läsnä. | Ryhmän turvallisuuden ja luottamuksellisuuden tunnelman havainnoinnin kuvaus | Vertaistuki | |
| Sitoutuminen | Osallistumisen taso, kotitehtävät, omien kokemusten jakamisen taso, poissaoloista ilmoittaminen | Osallistujat osallistuivat keskimäärin 6 kertaan. Poissaoloista ilmoitettiin (kerran jäi ilmoittamatta.) Ryhmä oli osallistujille tärkeä ja se tuotiin esille myös sanallisesti. Kotitehtävien tekemiseen ja purkuun osallistuivat kaikki. Jos oli jäänyt tekemättä niin osallistuttiin kuitenkin. | Sitoutumisen havainnoinnin kuvaus | Ryhmädynamiikka | |